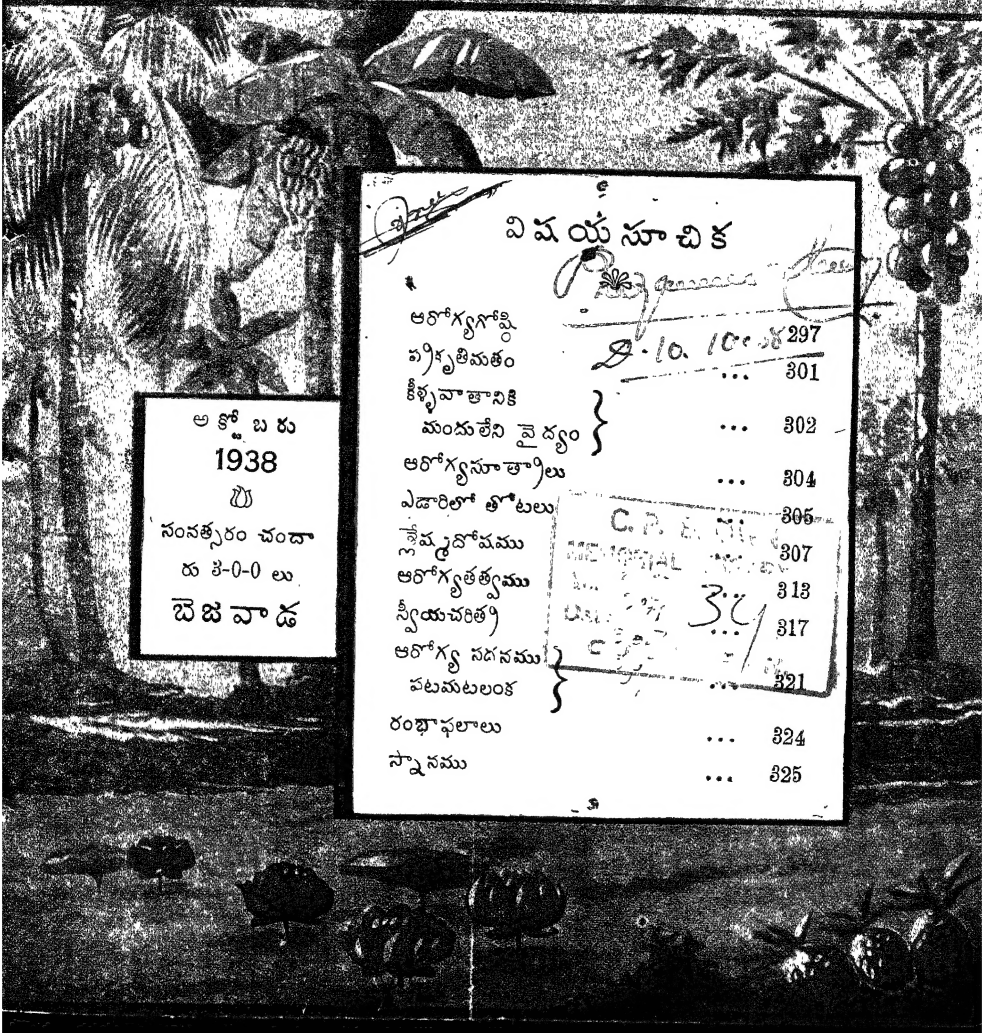




సచిత్ర సహజ వైద్య మానవ పత్రిక



అక్టోబరు
1938
సంవత్సరం చందా
రూ 3-0-0 లు
బెజవాడ

విషయ సూచిక	
ఆరోగ్యగోష్ఠి	297
పశుత్రిమతం	301
కీళ్ళవాతానికి	...
మందులేని వైద్యం	302
ఆరోగ్యసూత్రాలు	304
ఎడారిలో తోటలు	305
శ్రేష్ఠదోషము	307
ఆరోగ్యతత్వము	313
స్వీయచరిత్ర	317
ఆరోగ్య పదనము	321
పటమటలంక	...
రంభాఫలాలు	324
స్నానము	325

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	శల	శల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వనవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వనవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
సైమి జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	4 0	0 3 0
వేడినిటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	6 0	0 4 0
ఉపశాపనము	6 0	0 4 0
కూనీమహర్షిబోధ	2 0	0 1 0
జమ్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజనము		
(కోబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చిలిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విపత్తుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారముశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

శల శల
ఇతరులకు చందాదార్లకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్టు - ముసుగుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుమంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బేషపవైద్య మొకయూహశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విపత్తుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
ద్విరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృతి చికిత్సాన్వితములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జమ్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5	0 3 0

అడగిను—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0

ప్రకృతి

విడిసంచిక
రూ 0-4-0

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము 20

బెజవాడ : అక్టోబరు 1938

సంచిక 10



ఆరోగ్యగోష్ఠి

ఉదయము పూట చదువు
చెన్నపురి ప్రభుత్వమువారికి వ్రాసినమీదట
పారు డా॥ ఆచంట లక్ష్మీవతిగారికి జవాబు
యిచ్చారు. పాఠశాలలు, హైస్కూలు, కాలే
జీలు—వీనిలో చెప్పబడే చదువు, ఆయాసంస్థల
అధిపతులకు యిష్టమైతే, ఉదయముపూట
చెప్పకొన్నా తమకభ్యంతరం లేదనీ, ఏపాఠ
శాలా నిరాహ్వాకులైనను తమపాఠశాలను
ఉదయము, సాయంకాలములయందే నడుపు

కుంటూ, మధ్యాహ్నము విద్యార్థులకూ, అధ్యా
పకులకూ విశ్రాంతి యిస్తే తమకు అభ్యంత
రము లేదనీ, అలా అభ్యంతర పెట్టే నియమాలు
గూడా విద్యాశాసనములో లేవనీ డా॥ లక్ష్మీ
వతిగారి కి వ్రాసిన జవాబులో ఉన్నది. కనుక
పిల్లలయొక్క ఆరోగ్యమూ సౌఖ్యమూ మన
స్సులో ఉన్నయే విద్యాసంస్థనిర్వాహకులైనను,
తమనిర్వహణమునందున్న పాఠశాలను ఉద
యం 7½ మొదలు 10గంటలవరకూ సాయంత్రం

2-30 మొదలు 5 గంటలవరకూ నడిపినయెడల అభ్యంతర పెట్టేవారు యెవరూలేరు. అదిశాసనానికి వ్యతిరేకమున్నూ కాదు.

ఈ పని చేయటానికి కొంచెం ధైర్యం కావలె-
ప మంటే ?

పాతాలు చెప్పే అధ్యాపకులలో చాలామంది నూటికి నూరుభాగాలు సోమరిపోతు లున్నారు. వారిలో చాలామంది క్లబ్బులో రాత్రి 12 గంటల దాకా పేకాట, జూదము, పిండుపాండు ఆడి తెల్లవారి 8,9 గంటల దాకా నిద్రలేవని వారున్నారు. వారిచండి చాలా నిరోధము వస్తుంది. వారి నిరోధాన్ని వ్యతిక్రమించి, పాఠశాల గంటలను మార్చటం చాలా కష్టము ఔతుంది.

కానీ—

అట్లా చేస్తే పిల్లల ఆరోగ్యముయెంతో బాగు పడుతుంది. ఉపాధ్యాయులు భార్యాబిడ్డల ఆరోగ్యముగూడా బాగుపడుతుంది. మొదటలో అధ్యాపకులకు యిదియెంతో కష్టముగా కనపడినా, పోసపోసు దానిలో ఉండే సౌఖ్యము వారికి గూడా బోధపడుతుంది. సూర్యోదయానికి పూర్వమే నిద్రలేవడములో ఉండే ఆనందము, చీకటితోనే పికారుకు పోవడంలో ఉండే శాంతి, ప్రాతఃస్నానము వలన గలిగేఉత్సాహము వారి కవగతమైన తోడనే యిదే మంచి దని వారు గ్రహించ గలుగుతారు.

కానీ—

అంతవరకూ విద్యాసంస్థల నిర్వాహకులకు కొంచెము శ్రమఅనిపిస్తుంది. వారిదగ్గర కొంచెము 'పలుకు' ఉంటేగాని యీవని నిర్వహింపలేక పోతారు. చాలానిరోధాలు వస్తవి. ఏమంటే

అధ్యాపకులు అట్టి పాఠశాలలలోనే విద్యగరచి యున్నారు. అలాగే అలవాటు పడ్డారు. ఒక్కరోజుతో చిరపరిశ్రమతో సంపాదించిన దురభ్యాసము పోవటం కష్టముకాదూమరీ ?

తెలుగు దేశములోని పాఠశాలల వారేమి చేస్తారో చూదాము.

ఉష్వసుగురించి ప్రచారము.

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో యీ విషయాన్ని గురించి బ్రహ్మశ్రీ గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు ఒక వ్యాసము వ్రాసినారు. ఉష్వ ప్రతిజీవీకి ఆవశ్యకమని అదిలేకున్న చాలాజబ్బులు వస్తవనీ, ఆవులకు ఉష్వ తగినంత లభింపకపోతే పాలు తగ్గి పోతవనీ వ్రాశారు.

ఈ సంగతులు నిజమైనవిగావు. మానవులకూ జంతువులకూ ఉష్వ అవసరమేగాని అది సముద్రపు నీటివలనను కొండలలోను, నేలలోనూ లభించే నిర్జీవలవణముగాను. కాయగురలలోను ఆకుకూరలలోను, ధాన్యముల తీపుడులోను అది అవసరమైనంత సజీవదశలో నున్నది. పశువులు తినే పచ్చికలోకూడా కావలసినంత సజీవలవణమున్నది. ఆ పచ్చిక లభింపక కేవలమూ శక్తిహీనమైన యెండుగడ్డి మేసినప్పుడు మాత్రమే ఆవులపాలు తగ్గుతే గాని పచ్చిగడ్డి తినే ఆవులు కావలసినంత పాలు యిస్తే.

ఉష్వ దురదృష్టవశమున మన పాఠశాలలోనికి యిదివరకే అనవసరముగా ప్రవేశించి రాజ్యము చేయుచున్నది. ఉష్వలేనిదే తియ్యని గోధుమ రొట్టిగూడా తినలేమా అనే స్థితిలోనికి వచ్చింది. ఉష్వ అలవాటుపడిన మన లంచగొండిజిహ్వ ఉష్వ యెంత తొందరగా మనపాఠశాలలోనుంచి నిర్గమిస్తే మనమంతా బాగుపడతాము. దానిని

తినమనే ప్రచారము లేకుండానే మనము ఆపత్కరమైనంత యెక్కువ పరిమితిగా తింటున్నాము.

ఇప్పుడు కావలసినది ఉప్పును తగ్గించుకోమని చేయాలిందేగాని; ఉప్పు తినాలనని యెవరి ప్రచారమూ అక్కరలేదు. అది ఇప్పటికీ చాలా హద్దులు దాటి వాడుకలోఉంది.

రక్తములో ఖరగుణము ఉంటేనేగాని ఆరోగ్యముండదు. అదినిజమే. మనము తినే పదార్థములలో ఖరగుణముగల తవుడూ, కూరలమీది చెక్కులూ తోసివేసి, మరబియ్యమూ మైదాపిండి, సగ్గుబియ్యమూ, తెల్లచక్కెర తినగా తినగా రక్తములోని ఖరగుణము తగ్గిపోయి అనేక రోగులకు కారణము అవుతుంది.

దానికి ఉప్పు మందుగానైనా పనికిరాదు. తవుడూ కూరగాయలూ, ఆకుకూరలూ, పండ్లూ తింటే ఆఉప్పు తగ్గిన రోగము తగ్గిపోతుంది.

ఉప్పుయొక్క వాడుక యెంత తొందరగా మానగలిగితే అంత ఆరోగ్యనందములు వృద్ధిఅవుతవి.

భీమవరములో ప్రకృతిచికిత్సాలయము

20-8-38 తేదీన నేను, వెంకట రమణయ్య, మురహరిరావు, రామరాజయోగిగార్లునూ భీమవరములోని ప్రకృతిచికిత్సాలయమును దర్శించితిమి. అది శీవరావుపేటకు సమీపమున పోలములో మామిడిచెట్ల మధ్యనున్నది. సుప్రసిద్ధులను రిటైర్డ్ డిప్యూటీకలెక్టరుగారును అగు అల్లారి రామకృష్ణారాజుగారును, యింకను కొందరును గలసి ఆచికిత్సాలయమునకు అవసరమైన పరిఃరములను సమకూర్చుచున్నారు. అందిప్పటికీ 50,60 మంది రోగులకు చికిత్సావసతులు సమకూర్చబడినవి. రోగుల సంఖ్యవెరిగిన కొలదిని కొత్త పాకలు వేయబడుచున్నవి.

సాధారణముగా అల్లోపతిచికిత్స చేయవలసిన యెడల మున్నుండు రాయీ, సున్నమూ, యినుక, కలప, వడ్కింగి, కమ్మరి, తాపీ, పసులకీ లక్షలాది ధనమంతయు వ్యయపడును. దానిలో చికిత్సచేయువారు నెలకు వందలు శీలూ యిచ్చినగాని లభింపరు. పైగా లక్షలాది ధనము మండు, మూకులకు, శస్త్రోపకరణములకు కావలసియుండును. యింతచేసినను అది రోగుల రోగములను పోగొట్టుటలోకన్న చికిత్సకులయొక్కయు, మందు తయారుచేయు కంపెనీలయొక్కయు ఐశ్వర్యమును వృద్ధిచేయుటకు అత్యధికముగా తోడుపడుట సామాన్యముగా నందరికినీ తెలిసిన విషయములే.

ఇప్పు డీచికిత్సాలయమున 50,60 మందికి వైద్యవసతులు సమకూర్చబడినను దానికైన వ్యయము వేయిరూపాయలకు మించలేదు. చికిత్సాలయములోని రోగులను దర్శించిన పెద్దలు చికిత్సావిధానముయొక్క అమోఘమైన ప్రాశస్త్యమును వేయి నోళ్లపొగడుట మేము స్వయముగా యెరిగియున్నాము.

ఈ చికిత్సాలయముననున్న రోగులందరును నెలలూ, సంవత్సరము లాదిగా అల్లోపతి, ఆయుర్వేదాది విధానములు అవలంబించి ఫలితముగానక నిరాశ చేసికొని అన్యధాశరణ్యములేక యిక్కడ చేరినవారేను. అవిసామాన్యపువ్యాధులూ క్షయ, కుష్ఠ, ఉబ్బు, ఉన్నాదము, మూర్ఛ, సంధి వాతము, సుఖవ్యాధులూ, మొదలగు దుర్భర వ్యాధులేను.

చికిత్సాలయము స్థాపించి రి నెలలన్నా కాలేదు. అందులో ఉండే రోగులు చాలామంది నెలూ, నెలాపది హేనురోజుల క్రిందట చేరినవారైనప్పటికీ వారు చూపుచున్న తృప్తి, విశ్వాసము, ఆశ చూచినయెడల అత్యంతానందమును ఆశ్చ

ర్యమును గలుగుచున్నది. 5, 6 మాసములు గడుచునప్పటికి యిప్పుడున్న రోగులందరునూ రోగనిర్మూలమై, ఆనందముతో తమ గృహాస్థులుగానున్నారు. అందఱకును 1, 2 నెలలలోనే నీరోగు లగుదురనియు మా నమ్మకము.

చికిత్సాలయముననున్న ప్రధాన చికిత్సకులు చిరంజీవి వేగిరాజు కృష్ణంరాజు అను క్షత్రియ యువకుడు. మాకున్న అనుభవమెంతో అతని వయస్సంతాగూడా కలిపి అంతలేదు. అయితే నేమి? నిశితమైన బుద్ధి! ప్రకృతి చికిత్సయందు అచంచలమైన విశ్వాసము!! నిర్దుష్టమగు నిదానము, సాహసముతో కూడిన నిష్కర్షయగు చికిత్సాక్రమము అతనికలంకారములు!!! అతని కున్న శాంతి, శమములు తలనెరసిన వారి కైనను, బిరవడి దిద్దగలవి. ఏకలవ్యవ్యాయమున మా కతడు శిష్యుడగుటవలన యంతకన్న అధికముగా వ్రాయట అతని అభ్యుదయమునకు ప్రతిబంధకమనే భయముతో సత్యమైనవానిని గూడ వారీయ వీలిచ్చినదికాదు.

యువకుడకు చి॥ కృష్ణంరాజు పర్యవేక్షణము క్రింద భీమవరములోని చికిత్సాలయమునందు చేరు రోగులెల్లరును నీరోగులగుదురనియే మానమ్మిక.

హతయోగాశ్రమము ఏనుగువానిలక

“కుండనెత్తిన పెట్టుకొని వచ్చాము. కాస్తా కూస్తా ఉన్న ఆస్తి మాతండ్రిగారిలోలత, త్యాగము, బడాయీ—వీనికి అహుతి అయినది. అప్పటినుండి, కష్టమేపడ్డామో నిష్కార్యమో పడ్డామో యిప్పటికి 17 యకరములకస్తి సంపాదించాము. ఇందులో కొబ్బరితోట ఉన్నది. అరటితోట ఉన్నది. మాగానీ ఉన్నది. స్నాన పానాలకు ఉపయోగించే చిన్నకొలనున్నది. కూర

గాయలూ పండుతేవి. కొర్రలనులూ పున్నవి. ఆనందమకమనే శాంతిధామమున్నది. ఇందులో ఒక్కపైసాగూడా ముష్టియెత్తి సంపాదించలేదు. ఎవరినీ అన్యాయముచేసి గూడా సంపాదించలేదు. మాకు శిష్యులున్నారు. గాని వారిపద్దనుండి మేము పట్టిన దానములు—మాంసభక్షణము, త్రాగుదూ, చుట్టూ, వదరుభోతుతనము మొదలగు దురభ్యాసములు మాత్రమేను. మాశిష్యులగువారిపద్దపట్టిన యీ దానములన్నీ మేము పరమేశ్వరుని కర్పించి వేసినాము. శిష్యులు అప్పుడప్పుడు మాకుకొన్ని కానుకలిచ్చుట కలదు గాని అవి యెవరికినీ బాధకలిగించేవి కావు. ఈ యిల్లు మేము స్వయంశుగా కట్టుకొన్నాము. మేము మన్ను తేడిపి ముద్దలుచేసి గోడలుకట్టుకున్నాము. పొలంతో ఉన్న వేపచెట్లు కోయించి దర్వాజాలు, తలుపులూ మేమే చేసుకున్నాము. ఈదర్వాజా మీదికి మేము తీర్చినాము. ఈ అరుగూ, యీబల్ల యీ బెంచీ, యీ కుర్చీలు మేమే తయారు చేసుకున్నాము.

యోగము గూడా మేము గురువును దగ్గిరపెట్టుకొని చేయలేదు. అందువలన చాలా యిబ్బందులు పడ్డాము. మా ముగ్గురిలోనూ ఒకడు చచ్చి పోయినాడు. ఇంకొకరు ప్రజ్ఞ తగ్గియున్నారు. యోగులలో అనేకులు పాలు పంచదార నెయ్యి అన్నమూగూడా తింటారు. అనేక యోగ గ్రంథాలు గూడా వీనిని నిషేధించలేదు. మాది అన్నిటికి విలక్షణమైన సాంప్రదాయము. శ్రీవేమనయోగీంద్రులు మాకు మేలుబంతి” యీ మొదలగు విషయములు చెప్పుచున్న హతయోగి శ్రీరామరాజయోగీంద్రుల వారితోటలూ, ఆశ్రమమూ చూచుచు వారివెంట తిరిగితిమి.

ప్రజలు నిరోద్యోగమువలన బాధపడుచున్నా

మని చెప్పట పలుసారులు వినుచుందురు. బి. ఏ. వరకు స్వాపై ఉద్యోగము దొరుకక, మందు త్రాగి నకుటుంబముగా చనిపోయిన యువకుల చరిత్రముగూడా మన మప్పుడప్పుడు ప్రతికలలో చదువుచుండుము. వీరందరును యీ యోగిం దుగ్రిల వలన పాశము నేర్చుకొని మనెదరుగాక ! వీరి స్వీయచరిత్ర ప్రకృతిపత్రికలో ప్రచురింపబడుచున్నది. అది శ్రీధర్గా చదువలయునని ప్రతిచాగినీ మేము కోరుచున్నాము.

7 వ ప్రకృతిజిజ్ఞాస దొడ్డిపట్ల.

పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా నర్సాపురం తాలూకా, దొడ్డిపట్లలో శ్రీమంతులు చేగొండి రామజోగయ్య

గారి దృష్టినహాయముతో, గోదావరి నది యొడ్డున, దొడ్డిపట్లగ్రామమునకు 4 ఫ్లాంగుల దూరములోనున్న వారి కొబ్బరితోటలోని మా మిడితోటలో 7 వ ప్రకృతి శిబిరము జరుపబలసిన దని శ్రీరామ జోగయ్యగారు మా కాజ్ఞాపించి యున్నారు. వారి యాదార్యమును ఆధారముగా మేమీ సంవత్సరపు శిబిరము 1939 సంవత్సరము నవంబరు 1 వ తేదీనుండి 21 తేదీవరకు జరుప దలచియున్నాము. శ్రీహరి యాదార్యమునకు మా ధన్యవాదములు. ఈ పత్రికలో వేరొకచో శిబిరమునకు సంబంధించిన వివరము లున్నవి. విడిపత్తులు కావలసినవారికి పంపెదము.

ప్రకృతి సుతం

మనదేశాలు దైవదత్తమైన పుణ్యమందిరాలు. ఆరోగ్యమే మన భాగ్యము. ఈ ఆరోగ్య సాభాగ్య వినాశ హేతువులైన కారణాలన్నిటిని దగ్గర జేరనియకూడదు. బలహీనముగా ఉండటం ఒక పాపము. రోగం అంటే ఆరోగ్యనియమాలను వల్ల కలిగిన శిక్ష. ప్రతిమాంవుడు అవయవాదురూపత్వం, బలం, ఆరోగ్యం కలిగి పురుషత్వానికి చక్కని సమోనగా, ఉండవచ్చును. అట్లే ప్రతి స్త్రీ కూడ కళకళలాడుతూ చక్కని ఆరోగ్యం ఆనందం కలిగి స్త్రీత్వానికి సమోనగా ఉండవచ్చును:—
జీవితసూత్రాల్ని చక్కగా పాలించినట్లయితే:

ఆరోగ్య భాగ్య సంపాదనకు ఈదిగువ వివరించినవి తోడ్పడతాయి

ఒకటి : నిర్మలమైనగాలి, చాలినంత ఎండ, ఇళ్ళల్లో వెలుతురు.

రెండు : ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం, ఆకలినిబట్టి చక్కగానమిలి తినడం, అవసరమైతే ఒకటి రెండురోజులు ఉపవాసం.

మూడు : తాళింభానాల్లో, ఆటస్థలాల్లో ఇంకా వీలైనప్పుడూ అవసరం అయినపుడూ మితంగా తగినంత వ్యాయామం.

నాలుగు : దైవసందిన స్నానంవల్లా, తరుచు అభ్యంగన స్నానాలవల్లా - మద్దనచెయ్యడం వల్లా - ఒళ్ళంతా పరిశుభ్రంగా ఉంచడం.

అయిదు : ఆంతర పరిశుభ్రత - దైవసందిన సక్రమ మలము తీర్చి విమోచనాలవల్ల.

ఆరు : పనినిబట్టి, అవసరాన్నిబట్టి, ప్రయోజనాన్నిబట్టి కావలసినంత - నిద్ర.

ఏడు : మంచి ఆలోచనలు; మానసికంగా పరిశుభ్రంగా ఉండడం చాలా అవసరం. ఎన్ని ఆరోగ్యనియమాల్ని పాటించినా మనస్సులో కుళ్ళువుంటే లాభంలేదు. మనస్సు మనల్ని బాగా చెయ్యగలదు; నాశనమూ చెయ్యగలదు.



కొలిక కీళ్లవాతం



కొలిక కీళ్లవాతం: అమెరికాలో ఈ కీళ్లవాతరోగం

బాధపడేవాళ్లు హ్యూడ్రోగంతో బాధపడేవాళ్లకి రెట్టింపుమంది ఉన్నారు. క్షయరోగ వీడితులకంటే ఎనిమిదిరెట్లు ఎక్కువమంది ఉన్నారు. రాచ పుల్లతో బాధపడేవాళ్లకంటే పన్నెండురెట్లు మంది యీ కాలిక కీళ్ల వాతంతో బాధపడుతున్నారు.

ఈ రోగం రావడానికి అనేక కారణాలు తోడ్పడతాయి. ఈ రోగం నయంచేసుకోవడంకంటే రాకుండా ఆపటం డేలిక. కాబట్టి ఏదైనా కొం చెము అనుమానంగా ఉన్నవెంటనే తగిన శ్రద్ధతీసికోవటం మంచిది.

మందులేకుండా ఈరోగాన్ని కుదర్చటానికి అనేక పద్ధతులున్నాయి.

అవసరాన్నిబట్టి, రోగినిబట్టి అన్నిపద్ధతులూగాని, కొన్ని పద్ధతులే గాని ఉపయోగించాలి. ప్రస్తుతం వ్యాయామచికిత్సను గురించి మా ట్లాడుతున్నాను.

ఈ రోగానికి వ్యాయామచికిత్స మొట్టమొదట చేయవలసిన చికిత్స. అదీ కాక నవీనచికిత్సలలో అగ్రస్థానంవహించియుంది ఈచికిత్స. దైహిక చికిత్స—అంటే మర్దన, తోమటం, వ్యాయామం, కాచటం సూర్యకిరణాలలో కాచటం— మొదలైన పద్ధతులు లుపయోగించాలి. ఈవిధానాలలో కొన్ని చాలాకాలంనుండి ఉపయోగిస్తోనే ఉన్నారు. కాని నేటి కీడికిత్సలు శాస్త్రీయంగా చెప్పించబడి ఎక్కువ ప్రచారంలోకి వచ్చాయి.

నేటికాలంలో వైద్యపరికరాలూ, పద్ధతులూ అభివృద్ధి అయ్యాయన్న మాటగాని, అసలు వైద్యసూత్రమొట్టమొదటే ఒకటే. ఈదైహిక చికిత్సలన్నిటిలోనూ ఒకటే పనిజరుగుతుంది. స్థానికంగా రక్త ప్రసరణ బాగా లేకపోయినా, ఏదైనా రోగపదార్థం కీళ్ళలోనూ, కండరాల్లోనూ, నరాలలోనూ, రక్తంలోనూ, అతుక్కొని, నిలవుండి నశింపదైహిక కార్యాలకి అవరోధం, అడ్డూ కలుగజేస్తున్న ఈవివిధచికిత్సల వల్ల అక్కడి పదార్థం కదలటం, రక్తప్రసరణ సరిగ్గా జరగటం— అవుతుంది.

మొట్టమొదట మర్దనచికిత్సతో ప్రారంభించుదాము. కొంతకాలం క్రిందట మర్దన చికిత్స యొక్క ప్రాముఖ్యత వైద్యులు గుర్తించలేదు. కాని నేడుమాత్రం చాలా మందికి

ఫోర్మమైన రోగం కీళ్లవాతం. మానవుడి జీవితాన్ని దుర్భరంచేసేస్తుంది !

కీళ్ళవాతంలో మర్దనచికిత్సను గురించి సదభిప్రాయం లేకపోలేదు.



సక్రమమైన మర్దనవల్ల మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి కాని నెమ్మదిగా మాత్రం ఫలితం కలుగుతుంది. కాని అలస్యంగా ఫలితం కలిగినా యీమర్దన చికిత్సమాత్రం అవలంబించవద్దది. మర్దన చాలానెమ్మదిగా చెయ్యాలి. వేగంగానూ, తీవ్రంగానూ చేస్తే చాలాఅపాయం జరుగుతుంది. జరిగిపోతుంది. మర్దన చేసినతరువాత రోగికి, బలహీనత, అసౌఖ్యము, నొప్పి ఉండకూడదు. మొట్టమొదట్లో కొద్దిగా “చటచట” నెమ్మదిగా తోమటంమాత్రమే ఉపయోగించాలి కాని బిగుసుకుపోయిన కాలో, చెయ్యో, వెంటనే తిన్న గారావాలని గట్టిగాలాగటం, తీవ్రంగా మర్దన చెయ్యడం, ఎంతమాత్రం పనికిరాదు. వీటివల్ల అవయవవికృతీ, నొప్పి కూడా కలుగుతాయి. మర్దన మొదలుపెట్టటానికి పూర్వం వేడినీటిస్నానం చెయ్యడం మంచిది. దీనివల్ల ఎక్కువ ఉపయోగం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఎక్కడనొప్పిఉన్నదో రోగిని కనకొని సరిగా అక్కడపట్టుపట్టి మర్దనచెయ్యాలి. ఒక్కొక్కపుడు యీమర్దనవల్ల నొప్పి ఎక్కువ కావచ్చు; కాని వెంటనే సర్దుకుంటుంది.

మర్దనకీ వ్యాయామానికి దగ్గర చుట్టరికం. మర్దన సున్నితంగానూ, నెమ్మదిగానూ, రోగినివారణకుపయోగిస్తే వ్యాయామం మాత్రం కొద్దిగా తీవ్రంగానూ, త్వరగానూ, రోగినివారణ చేస్తుంది. సంధిబంధాల్ని కదలించడం రక్తప్రసారానికి బాగా తోడ్పడుతుంది. అందుచేత సంధిబంధాలు బిగుసుకుపోవడం ఉండదు.

మర్దన మోస్తరుగానే, వ్యాయామంకూడా నెమ్మదిగానూ, మితంగానూ, జాగ్రత్తగానూ నొప్పి, అలసట కలగకుండానూ మాత్రం చెయ్యాలి.

రోగి తగిన స్థితిలో ఉన్నట్లయితే వేగంగా నడవడం ఒంగికాకుండ నిటారుగాఉండుట చాలామంచిది. సంధిబంధాల్ని మాత్రం పీలయి సంతవరకూ కదిలిస్తూఉండాలి.

ఏవ్యాయామం అయిన తరువాతనైనానారే కొంత విశ్రాంతిమాత్రం తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

స మ యం లో
జాగ్రత పడకపోతే
చాలా అపాయం
సంభవిస్తుంది.

ఇంక గాలీ, ఎండా ఈ వ్యాధి నివారణకు ఎట్లా తోడ్పడతాయో చూద్దాము.
ఎండా, గాలీ, దేహాన్ని గిలిగింతులు పెడతాయి సహజంగాను. గిలిగింతులుపెట్టినపుడు ఒళ్ళంతా పులకరించడం, దేహానికంతటికి ఒకవిధమైన

మందుల విధము



కులుకుగలగడం, తత్ఫలితంగా హృదయపూర్వకమైన నవ్వునవ్వుడం కలుగుతుంది. అల్లాగే చల్లటిగాలి దేహానికి తగిలినపుడు హాయి, ఒత్తుతాపులకరించడం రోమాంచమూ, కలుగుతుంది. దేహాన్ని ఒకవిధంగా కుంబించడం జరుగుతుంది. ఈవిధమైన మార్పులవల్ల దేహంలోని రక్తం బాగా ప్రసరించడం కలుగుతుంది. ఇంతే కాకుండా మంచిగాలి మనల్ని ఉత్తేజితుల్ని చేస్తుంది. దేహానికి, ముఖమూ తద్వారా మనస్సుకు అనందం కలుగజేస్తుంది.

ఇంక ఎండ సంగతి ! దేహాన్ని ఎండకి కాగబెట్టి నట్టయితే రోగనివారకశక్తి ఎక్కువవుతుంది. రక్తపారి శుద్ధ్యం ఏర్పడుతుంది. దేహం నిగనిగలాడుతుంది. చర్మవ్యాధులు పోతాయి. ముఖం పాలిపోవడం చూయవవుతుంది. రక్తప్రసారం బాగా జరుగుతుంది. ఎండ మానవునికి బలవదర్శక బోషణం. కాలిక కీళ్ల వాతంలో ఎండ బాగా మేలుచేస్తుంది.

కాని ఎండమంచినారు కదా అని అయినప్పడూ, కానప్పడూ ఎండలో తీరుగకూడదు. దేహాన్ని ఎండకి వదిలిపెట్టకూడదు. ఎండలో తీరుగడం అలవాటు లేనివాళ్లు నెమ్మది నెమ్మదిగా కొద్ది కొద్దిగా అలవాటు చెయ్యాలి.

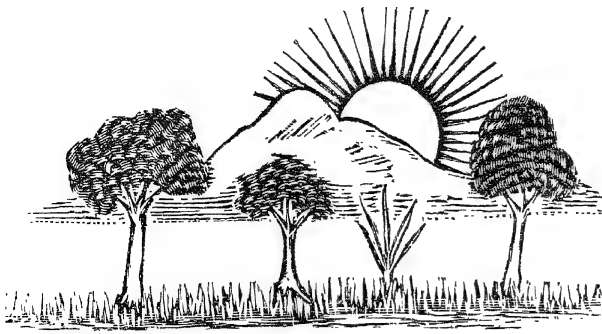
ఇంక జలచిత్సనుగూర్చి విచారించుదాము. జలచికి త్వలో అనేకవిధాలున్నాయి. వేడినీటిన్నానాలు, దై శికజల్లున్నానాలు, ఆవిరిన్నానాలు, తడికల్లు మొదలైనవి. వీటివల్లకూడా రక్తప్రసారం బాగా జరుగుతుంది. రోగవదార్థం వెలువరింపబడుతుంది. నొప్పి తగ్గుతుంది.

ఇంతేగాకుండా ముఖ్యంగా ఆహారంలోకూడా జాగ్రత్త వహించాలి. ఉద్యోగరహితమైన ఆహార

పదార్థాలూ, తేలికగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలూ తినాలి. పప్పులూ దుంపకూరలూ మానివేసి కాయగూరలూ, ఆకుకూరలూ ఎక్కువతినాలి.

ఆరోగ్య సూత్రాలు

- 1 శాంతయితమైన జీవితాన్ని గడపు. కలత, అశాంతి, మనోవేదనా మానివెయ్యి.
- 2 సులభంగా ఉద్యోగం పొందకు. నాడీమండలాన్ని అదుపు ఆజ్ఞలో ఉంచు.
- 3 మత్తుద్రవ్యాల్ని సేవించటం మానెయ్యి. పొగతాగకు.
- 4 కాఫీ, టీ, కోకో, మొదలైన సానాలు విసర్జించు.
- 5 నిరాడంబరమైన ఆహారం సేవించు.
- 6 బరువు ఎక్కువగా ఉంటే వ్యాయామం ఆహారం - వీటివల్ల బరువు తగ్గించుకో.
- 7 మలబద్ధకం లేకుండా జాగ్రత్తపడు. మంచి ఆహార సేవనంవల్ల మలబద్ధకం పోతుంది.
- 8 గమన వ్యాయామం అన్ని వ్యాయామాల్లోకీ శ్రేష్ఠతమం. హఠాత్తుగా దండీలు, బస్కీలు తియ్యటం మొదలుపెట్టకు. క్రమంగా వ్యాయామానికి దేహాన్ని అలవాటు చెయ్యి.
- 9 జబ్బుపట్లు ఉంటే వెంటనే తగిన శ్రద్ధ తీసికో. టూన్స్లు ఉంటే వెంటనే చికిత్స మొదలుపెట్టు.
- 10 పనులన్నీ సక్రమంగానూ ఉద్యోగం లేకుండానూ సెరవేర్చు. ఎప్పుడూ సంతోషంగానూ ఉత్సాహంగానూ ఉండటం సర్వుకో.



ఎడారిలో తోటలు

నీరు లేని ప్రదేశములలో కూడ ఫలములను పెంచు
వీలు గలదని తేలుచున్నది. ఖర్జూర పండ్లను
ఎరుగనివారు లేరు. ఇది మంచి ప్రకారమైన రుచి
కరమైన ఆహారము. దీనితో సమమైన ఫల
ములు చాల అరుదు. వాతహారము, పైత్య
హారము. వివాహాదులలో ఫలదానమునకు
దీని నుపయోగించుట మనము ఎరిగినదే.
అనేక వేలమంది మెస్సటోమియా, అలేబి
యా రాజ్యములలో యీ ఫలములను
మామ్రూ ముఖ్యాహారముగా తిని జీవించు
వారు కలరు. 125 సంవత్సరములు పైగా
ఆరోగ్యవంతులై బలవంతులై జీవించినవారు
యీ పై ఆహారమును వాడిన వారిలో
కలరు. పాశ్చాత్య దేశీయులు ఇప్పుడిప్పుడు
యీ పండ్ల విలువ కనుగొనినారు. ఇప్పు డిప్పుడే
యీ పండుకు ఎక్కువమార్కెటు జరుగుచున్నది.
శాస్త్రపరిశోధన, తెలివి, శక్తి, వినియోగించి
ఎన్నియో యెడారి ప్రదేశములు ఈ
తోటలక్రిందమార్పిధనవంతులు శాస్త్ర
పరిశోధకులు లోకకల్యాణమున ర్పెదరు
గాక. ఈ పండ్లు ప్రకృతియొక్క మహా
త్కృష్టమైన ఫలమని చెప్పుచున్నారు.
కాలిఫోర్నియాలో కొంత ఎడారి ప్రదేశ
మును యీ తోటలక్రిందకు తెచ్చినారు.
మొదట యిది ఎడారి. నేడు వుద్యానము
క్రింద మారినది. మొట్టమొదట వారు

వి.
ము
ర
హ
రి
రా
వు

చూపిన పట్టుదల శాంతమైన పట్టుదల, శార్యశక్తి
దూరపు ఆలోచన యీకృషి. జయప్రదముగా
సాగుటకు సాధకములైనవి తత్ఫలితముగా
ఎడారి వనమైనది. అనేకులకు అన్నదకములు
గలిగినవి. కాలిఫోర్నియాలో కాలరాడో
ఎడారిలో యీ పని జరిగినది. ఇది పూర్వము
సముద్రము వదలిన చోటందురు. చుట్టు
పర్వతములు గలవు. విస్తారమైన ఎండ గాలి,
యిసుక తుపాను, నీరులేక పోవుట ఇవి
మొదట పరిస్థితులు. పాతాళగంగను
బోలెడు చేసి అచటచట నీరు బయటకు
తేబడినది. అట్టి ప్రదేశములలో ఉల్లి,
పుచ్చ, దాగ్గ, వగైరా తోటలను పెంచ
బడినవి. ఏడు నెలలకాలము ఎండ వేడిమి 110
డిగ్రీలు మొదలు 120 డిగ్రీలు వరకు వుండును.
యిటువంటి యెడారిలో డబ్బు, శక్తి యీ ఖర్జూర
పరిశోధన కంపెనీవారు పారబోసినారు. ఈ నాడు
ఆదర్శమైన ఖర్జూర ఫలములను పెంచగలిగినారు.
ఇది నిజముగా గర్వపడవలసిన విషయమే. రైలు
కంపెనీలకు, వడ్లమరలకు దారుణమారణాయం
త్రము లకు ధనము వెచ్చించుటకంటే నిట్టి
అన్వేషణచేయుట మంచిది. ఈనాడు ఫలకృషి.



యందు చాలామార్పులు కలిగివి. ఆయా శీతోష్ణ నితుల కనుకూలముగా రకముల సుత్పత్తి చేయుట ముఖ్యమైన విషయము. అరే బియా దేశపుఖర్జూరము కంటే ఈఖర్జూరకాయ పెద్దది. రుచికరమైనదిగా కాయునట్లు చేసినారు. పనిలేనివారికి పని, అన్నము కలిగినది. అట్లే యిసుక పాత్రములలో కొండపాత్రములలో జీడిచూమిడితోటలు బాగుగ పెరుగును. వర్షా ధారముతోనే ఎర్ర, నల్ల, తెల్లభూములయందు యిసుక భూములయందు వేడి దేశములో యీ చెట్లు బాగుగ పెరుగుచున్నది. మంచి రుచి కరమైన కాయను, పండును యిచ్చుచున్నది. చీరాల, పేరాల పాత్రమున, పలాసా మొదలు సోంపేటవరకు యిసుకపాత్రములలో మలబారులోని క్విల పాత్రములలో బాగుగా పెంచబడుచున్నవి. యీ పప్పు అన్ని దేశముల కును, అందు అమెరికా దేశమునకు ఎక్కువగా ఎగుమతి చేయబడుచున్నది. ఇంతయేల ప్రతి పురుషుడు, స్త్రీయు కొన్ని చెట్లను నాటి పెంచ వలసిన విధియైయున్నది. తన ఆహారమును తాను వుత్పత్తి చేసికొనుటలో తన దేశాశక్తిని వినియోగించుటలో విధియైయున్నది. యీనాడు నాణింజ తోటలు పెరిగిపోవుచున్నవని వినుచున్నప్పటికి నూటికి యిద్దరికికూడ యీ ఫలములు అందుట లేదు. ఇంకను ఫలకృషిలో తావుగలదు.



టీకాల వ్యతిరేక సభ.

టీకాలవలన మనబిడ్డలకు కలుగుచున్న హెర మగు ఆపదలనుగురించి యెరుగనివారు లేరు. చెన్నరాజధాని ఆరోగ్యశాఖామంతులు, పిల్లలకే కాకుండా పెద్దవారికికూడా టీకాలు వేయ బోవుచున్నట్లు చేసిన ప్రకటన పత్రికాపాఠక మహాశయులకు తెలిసియేయున్నది. రాజ్ మంత్రి గారు ఆరోగ్య శాఖాధికారులకు పోలీసు అధికారములిచ్చి టీకాలు మొదలయినవి నిర్బంధ ముగా వేయించిన బాగుండునని కంచీలో నుపన్యసింతుచూ సూచించియున్నారు. ఈ పై సంగతులన్నియు యెరిగియున్న వా రందరును టీకాలను గురించి తమకుగల అభిప్రాయములను ప్రభుత్వమునకు తెలియజేయవలసియున్నది. అందుకు నవంబరు రెండవవారములో బెజవాడలో టీకాల వ్యతిరేకసభను సమావేశపరచుచున్నాము. టీకాలకు అసమ్మతిని తెలుపదలచినవారెల్లరును ప్రతి నిధులుగాచేరి సభను జయప్రదముగా చేయకోరుచున్నాను. ఈ సభకు రాదలచినవారు, సహకారము చేయదలచినవారు, ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములు బెజవాడ ప్రకృతిఆశీసునకు తెలుపవలయును.

ప్రచార కార్యదర్శి,

ప్రకృతి

బెజవాడ.



షడోషము



ఈ కథమునకుబోధక కథమని పేరుపెట్టబడినది. నాలుకయందు నీబోధకకథము తగ్గెనేని నాలుకకు సౌమ్యగుణముతగ్గి వాతపిత్తములు ధృతములగునేని రసనయందలి రసనేంద్రియము మధురాది రసములను బాగుగా తెలుపజాలదు. యీ బోధకకథము సురాపానము చేయువారికిని, భంగుత్రాగువారికిని ధూమపానము చేయువారికిని నశించి వారు భుజించు ఆహారపదార్థముల యొక్క రుచిని గ్రహించలేనిదగుటయేగాక, పదార్థములను పిండికిందమార్చి భుజించవలసిన ఆహారముయొక్క పరిమాణము తెలియక, మిక్కుటముగా భుజించి అజీర్ణాది మహాకూరవ్యాధులకు దాసులగుచున్నారు.

౧౨. తర్జక కథము

ఇది శిరస్సును స్థానముగా వేసుకొనియుండును. శిరస్సునందుండే యీ తర్జకకథము జ్ఞానేంద్రియములగు చక్షుస్సు మొదలగు శిరస్సునందుండే యింద్రియములను దృష్టికలవిగాజేసి, నేత్రీములచే రూపాదులను చూచుట చెవులతో శబ్దమును గ్రహించుట, నాసికచే వాసనలను గ్రహించుట, రసనముచే మధురాదిరసములను రుచిచూచుట, చర్మముచే శీతోష్ణములను గ్రహింపజేయుట, మొదలగు కృత్యములను జరిపించి విషయగ్రహణమున సమర్థములగునట్లు చేయుట చే యీ కథమునకు తర్జకమనుపేరు పెట్టబడినది. ఇంద్రియములు తృప్తిలేక అతిచంచలముగ నుండునేని యింద్రియ చాపల్యముచే తమయు కక్షత్యములను నివరింపజాలకుండును. ఇంద్రియతృప్తివలన స్థైర్యమును, చంచలము లేకయుండుటయును కల్గును. తృప్తి స్థైర్యమును,

భాగవతుల రామమూర్తి కావ్యిగారు

మును, చంచలములేనిదిగను, సిరత్వమును కలిగించునది కథము స్థైర్యాదిగుణములు జ్ఞానేంద్రియముల కృత్యములు. ఈజ్ఞానేంద్రియములుండు స్థానము సిరస్సు. అందుచే శిరస్సునందుండుకథము తర్జక మనబడుచున్నది. తర్జక మనగా తృప్తి.

౧౩ క్షేష్ఠక కథము

క్షీణ్యం దుండేడి కథము క్షేష్ఠకకథమనబడును. ఇది మనుజుల శరీరమందుండేడి సమస్త కీళ్ళయందుండేడి తనయందలి స్నిగ్ధమనెడు చమురు భాగముచే సంధులకు చమురును కలిగించుచు క్షీణ్యను బాగుగా తిరుగునట్లు చేయును. క్షీణ్యందు చమురు వాతపిత్తముల కృత్యములచే నశించునపుడు అవి బలసి యుపయోగములు లేనివియై బాధను గలిగించును. ఎట్లనగా మిషనులకు గడియారములకు చమురును వేసి శుభ్రీకరించిన కార్మకమిషనునకు అనుకూలముగా నుండును. లేనియెడల మిషనులు యింజనులు గడియారములు తుగ్గిపూబట్టి కదలికలేక నిరుపయోగమగునట్లు కీళ్ళయందు క్షేష్ఠకకథమును చమురుపదార్థము లేనిచో శరీరయాత్రను గడుపుట చాలాకష్టముగాను బాధకరముగాను యుండును. ఇట్లు పై నుదహరించిన అవలంబకాది కథములనుగురించి ద్వైరావృత్తియైనను విషయవిమర్శనము నకై తెల్పబడినదని పాఠకులు గ్రహింతురని నమ్ముచున్నాను.

౧౪ క్షేష్ఠాశయము

ఏ స్థానమునుండి కథము శరీరమున కంతకును అనుగ్రహింపబడుచుండునో అట్టి స్థానమే కఫాశయమని యెరుంగవలెను. కథము అవలంబక స్థానమగు ఊరస్సునుండి తక్కినస్థానములకు అనుగ్ర

హింపబడుచుండును. గాన ఉరస్సే శ్లేష్మాశయ మని యెఱుంగవలెను.

౧౫ శ్లేష్మ వహ నాథులు

లేక సిరలు మన శరీరమందలి సిరలన్నిటిలో కఫవహములగు సిరలు పదిగలవు. ఇవి నాభినుండి బయలు వెడలివచ్చి యున్నవి. అందుచే యీ సిరలకు నాభి మూలస్థానమై యున్నది. ఈ నాభి స్థానమున నుండి కఫవహ సిరలు బయలు వెడలి శరీరమున వైభాగము నకును క్రిందిభాగమునకును అడ్డముగ ను యిట్లు అన్ని వైపులకును వ్యాపించి శరీర మంతయు, అలముకొని యుండును. ఇట్లు వ్యాపించునపుడు ప్రతిసిరయు ముందునకు సాగిన కొలదిని చీలికలుగా విడిపోవుచు చిలవలపలవలై తీగెలవలై అల్లుకొని యుండును. ఇట్లు అల్లుకొని యుండిన యీసిరలు కఫాశయస్థానమునకు పోయి అచ్చటనుండి శరీరమున ఆయా యంగప్రత్యంగ ములకు వ్యాపించి నూట డెబ్బదియయిదు సిర లగుచున్నవి. ఇవి చీలికలుగా విడిపోవుచు శ్లేష్మమును జేహమున కంతయు ప్రవేశించు నట్లు చేయుచున్నవి.

౧౬ ధమనులు

ధమనులు సిరలవలెనే నాభినుండి బయలు వెడలు యొకజాతినాడులై యున్నవి. ఇవి నాభినుండి మొత్తము యిరువదినాలుగు నాడులుగ బయలు దేరి అందుపది ధమనులు అధోభాగముగ కాళ్ల వైపునకును, ఉర్ధ్వముగ శిరస్సువైపునకు పది ధమనులును, అడ్డముగ ప్రక్కలు, వీపు మొద లగు ప్రదేశములకును నాలుగుధమనులు వ్యాపించి యుండును. పై చెప్పబడిన యిరువదినాలుగు ధమనులలో పై భాగమునకు వ్యాపించిన పదిధమ

నులును, హృదయమున ప్రవేశించి పిమ్మట యొక్కొకటి మూడుగ చీలి మొత్తము ముప్పది యూర్ధ్వభాగమునం దంతటను వ్యాపించియుం డును. ఈ ముప్పదిధమనులలో రెండుమాత్రము కఫమును వహించు ధమనులై యున్నవి. కఫ వహ ధమనులకు కఫమును కఫవహసిరలును కఫ వహస్రోతస్సులును అందించుచుండును. శరీరమున అధోభాగమునకు వ్యాపించిన ధమనులు పది యును, ఆమాశయపక్వాశయముల నడిమిభాగ ముననుండి యొక్కొక్కటి మూడసిగ చీలి మొత్తము ముప్పదియై అధోభాగమున కంతటి కిని వ్యాపించును. వీనిలో రెండు ధమనులు కఫ మును వహించుటకు యేర్పడియుండును. ఈ రెండు ధమనులకు కూడా వైవిధముననే కఫ మును సిరలును శ్లోతస్సులును అందించు చుండును. మిగిలిన నాలుగుధమనులు కుడి భాగమునకు రెండును, ఎడమభాగమునకు రెండును అడ్డముగ వ్యాపించి పైయట్లనే కఫ మును గ్రహించుటకు ఏర్పడియున్నవి. ఇట్లు ధమనులును సిరలును కఫాశయమునుండి కఫ మును గ్రహించి శరీరమున కంతటికిని చేర్చి, కఫమును శరీరపోషణమున కుపయోగించునట్లు చేయుచుండును. ఇట్లు శ్లేష్మము ఉచితమగు పరిమాణమున తన కేర్పడియుండు నాడులలో మాత్రము సంచరించుచు యధోచితమార్గమున నడుచుచుండునేని స్నేహము, కీళ్లకుబలిమి, స్థిర త్వము, బలము, తృప్తి, పుష్టి మొదలగుగుణ ములు శరీరమునకు కలిగించి, శరీరమును కాపాడు చుండును. అట్లుగాక, కఫము ప్రోకోపించి యితర నాడులయందుకూడ నిండి వృద్ధియై యుండునపుడు నానావిధములగు కఫరోగములు కలిగి శరీరమును వీడించును.

౧౭. శ్లేష్మవృద్ధి

శ్లేష్మము తానుండవలసిన పరిమాణముకంటె అధికముగ వృద్ధిచెందినపుడు శరీరమునకు శ్వేత త్వాదిగుణములను కలుగజేసి వీడించును. శ్వేత త్వము అనగా ఒడలు పెదవులు కన్నులు గొళ్లు మొదలగునవి తెల్లబారుట. శ్వేత్య మనగా చలవ, స్థాల్పము = లావుబారుట, కార వము = శరీరముబరువెక్కుట, అంగనాదము = ఒడలునెప్పులు, శ్రోత్రపిఠానము = శ్రోత్రముల మార్గముల కడ్డుగొనుట, మూర్ఛ, నిద్ర, తంద్ర, శ్వాస, కాస, నోటసీళ్లు కారుట, గుండెదడ, జఠ రాగ్నిమందగించుట కీళ్లునడలుట కలుగును. దీని ముఖ్యాభిప్రాయమేమన శ్లేష్మము తానుండవల సిన పరిమాణమునకు అధికముగా వృద్ధిజెందు నపుడు, పైత్యధాతువు తానుండవలసిన పరిమాణమునకు తగ్గినదని గ్రహింపవలెను.

౧౮ శ్లేష్మచయము

శ్లేష్మగుణములుగ చెప్పబడిన, స్నిగ్ధ, గురు, మంద, పిచ్చుల వృత్తిస్థితిగుణములును, శీతగుణ మును చేరియుండునేని, శ్లేష్మముయొక్క చయము కారణము కాగలదు. అనగా స్నిగ్ధాది గుణ ములు కలిగియుండుచోట శీతగుణమును చేరిక నందునేని అట్టి ద్రవ్యముల యుపయోగమున గాని ఆయాఋతుకాలములయందుగాని కర్మల వలనగాని శరీరమున కఫచయము నొందునని భావము.

౧౯. శ్లేష్మచయకారణము, కాలము

హేమంతఋతువున మనుజుల దేహములయందు శ్లేష్మధాతువునకు చయమేర్పడును. కారణ మేమనగా హేమంతఋతువున పైరులన్నియు పండివచ్చుటచే అన్నము సుపయోగింపదగిన

ధాన్యములును, కాయలును కూరలును మిగుల బలముకలిగి క్రొత్తవిగ నుండుటచేతను, నీరు ఆనవత్సరము వర్షఋతువున వర్షముచే బురదయై కల్మషముతోగూడియుండి, శరదృతువున, బురద విరిగి, తేటయై యుండుటచే క్రొత్త నీరు స్వచ్ఛమై స్నిగ్ధమై గురువుగ నుండును. ఇట్టి స్నిగ్ధాదిగుణములు కలిగిన అన్న పానములు శరీర మున స్నిగ్ధాదిగుణములు కలిగించుచుండగా, సూర్యుడు తన ప్రతాపమున తగ్గియుండుటచే కిరణములు మందగించి తీక్షణత తగ్గియుండుట చేతను, మంచుగాలి వీచుచుండుటచే, మనుజుల దేహములు చల్లదనమున స్తబ్ధముఁ చేపూరహితములై యుండును. ఇట్లు స్నిగ్ధాదిగుణములు శీతగుణముతో కూడియుండుటచే దేహమున కఫము చయమునందుచుండును.

మఱియు, స్నిగ్ధగుణమును శీతగుణమును కలిగి యుండు ఆహారపదార్థములను జలమును అన్న పానములుగ సుపయోగించు కొనుటవలన, మను జులదేహములయందు కఫము చయము నొందు ను. అట్టిశీతస్నిగ్ధగుణములు కలుగదగినకాలము నందుగూడ, మనుజుల దేహములందు కఫము చయమునొందును. స్నిగ్ధగుణములు రెండును; కఫమునకు వృద్ధికారణములే యగుటవలన అట్టి గుణములు కలిగియుండుకాలమందును దేహ ములయందును, కఫము ప్రోకోపరూపమగు వృద్ధిని పొందకుండుటకు కారణము శీతగుణము వలన కఫముపేరుకొని పోవు స్వభావము కలిగి యుండినదగుటయేయై యున్నది. స్నిగ్ధాదిగుణ ములు తనవృద్ధికి యెంత అనుకూలముగ నున్న నూ శీతగుణమువలన వృద్ధియైన కఫమంతయు పేరుకొని పోవుచుండుటచే అన్యస్థానములకు వ్యాపింప జాలక స్వస్థానములయందే పేరుకొని

నిలచియుండును. అందుచే శ్లేష్మము ప్రకోపము చెందజాలదు.

౨౦. శ్లేష్మప్రకోపకారణములు

వగటినిద్ర, వ్యాయామము లేకయుండుట, పాలుమాలిక (బద్ధకము) అను నీకర్మలవలనను, మధురము ఆస్లుము లవణము అను నీరసముల వలనను, శీతము స్నిగ్ధము గురువు పిచ్చిలము (చమురు) అను గుణములవలనను, అభివ్యంధి శక్తిగల వానివలనను హాయనకములు యమకములు నైషధములు ఇత్కటకములు అను పరిజాతులవలనను మినుములు, అలచందలు, గోధుమలు, నవ్వులు, అను వానివలనను పిండివంటల వలనను పెరుగు పాలు పులగము పాయసము చెఱకుసంబంధములగు బెల్లము చక్కెర కలకండ మొదలగు వానివలననూ అనూప జంతువులగు పంది మొదలగు వానిమాంసములవలననూ బొడుకజంతువులగు మత్స్యము మొదలగు వాని మాంసములవలననూ వసవలనను తామరతూట్ల వట్టివేళ్లు నిమ్మదుంపలు పరికదుంపలు మధుర రసములు గల పండ్లు కాయలు తీగలయందు కాచెడి గుమ్మడి దోస మొదలగు వాని కాయలు పండ్లు అను వానివలన కఫము ప్రకోపము చెందును. నైచెప్పబడిన ధాన్యములు గింజలు కాయలు కూరలు మాంసములు మొదలగు వానిని ఆహారముగ నుపయోగించుటవలనను దివాన్సోపాది కర్మలవలనను సమశన అధ్యశనముల వలనను కఫము మనుజుల దేహమున ప్రకోపము నొందును.

౨౧ శ్లేష్మప్రకోపకారకము

హేమంత ఋతువునందు శరీరములయందు చేర్పడిన కఫమంచయము వసంతఋతువు వచ్చినవెంటనే తీప్రములగు సూర్యకిరణముల ఉష్ణమునకు కరిగి

శరీరమంతయు వ్యాపించి ప్రకోపము చెందును. హేమంత ఋతువునందుకంటే వసంతఋతువున యెండలు తీప్రములగును. అట్టి తీప్రాతపతాపముచే గడ్డగట్టియుండు కఫము కరుగును. అట్లు కరుగుటచే పెరిగి యితరధాతువుల స్థానములకు కూడ వ్యాపించును. యిట్లు వసంత ఋతువున కఫప్రకోపము యేర్పడ గలదని గ్రహించ వలయును. మరియు శీతగుణమును కలుగజేసెడి ఆహారవిహారముల వలనను చల్లగా నుండు కాలములయందును కఫముప్రకోపించును. వసంత ఋతువున తరుచుగా కఫము ప్రకోపించును. మరియు పూర్వాహ్నసమయమునను రాత్రి ప్రారంభ సమయమునను కఫము ప్రకోపించును. మరియు ఆహారము భుజించిన వెంటనే కఫము ప్రకోపించును. అనగా వగటియొక్క ప్రారంభమును రాత్రియొక్క ప్రారంభమును కఫ ప్రకోప సమయములు. భుజించిన వెంటనే భుజింపబడిన ఆహారము క్షేదముజెందుటకై కఫము వృద్ధిచెంది ఆహారమును నింపవలసియుండును. అందుకై క్షేదకకఫస్థానమున కఫము అపుడువృద్ధిచెందును.

౨౨ శ్లేష్మోపశమనము

ఉష్ణగుణముతో కూడియుండు రూక్షాదిగుణములు శ్లేష్మముయొక్క ఉపశమనమునకు కార్యములై యున్నవి. శ్లేష్మగుణములగు స్నిగ్ధాదులకు విరుద్ధములైన రూక్ష, తీక్షణ, లఘు, విశదగుణములు ఉష్ణముతోకూడ చేరిక నందునేని అట్టి ఆహార విహారములును కాలములును శ్లేష్మముయొక్క ఉపశమనమునకు కారణములు కాగలవు. యిట్టి గుణములు కలిగిన కాలము గ్రీష్మ ఋతువు కాగలదు. వసంతఋతువున ప్రకోపించిన కఫము గ్రీష్మఋతువున కఫోపశమనకారణములగు రసగుణాదులుకలిగిన ఆహారద్రవ్యములును

వాతపాదులును యేర్పడుటచే కఫము దాని కదియే యుపశమించును.

౨౩. శ్లేష్మక్షయము

శ్లేష్మము. శరీరమున తానుండవలసిన పరిమాణముకంటె తగ్గిపోయినపుడు దిగువనుదహరింపబడిన భృమోద్వేగనాదిగుణములను, కలుగజేసి దేహమును బాధించును. వానిలో భృమయన ఒడలుతిరుగుట. ఉద్వేగనయన శరీరభాగములు మెలితిరిగిపోవుట. అనిద్రీయన, నిద్రీయకండుట అంగమర్దనయన ఒడలునొప్పలు. పరిశోషయన నోరు మొదలగునవి ఆరిపోవుట, దోడయన ఇందిరియములపోట్లు, దవయన ఇందిరియస్థానములయందు మంటలు కలుగుట, దాహయన శరీరమునకలుగు మంటలు, స్ఫోటనయన శరీరమందు కురుపులవలె లేచి చిల్లులుపడువ్యాధి, లేపనయన శరీరమువణకుట. దూహయన శరీరమందు పొగలువెడలుట, సంధిశైథిల్యమన కీళ్లునడలుట, హృదయద్రోవయన గుండెలకరగుట శ్లేష్మక్షయమన శ్లేష్మాశ్రయములన్నియు, వట్టివగుట అనునిట్టి లక్షణములు శ్లేష్మక్షయమున కలుగును.

౨౪. సామ, కఫలక్షణము

సామకఫము కలుషమైయుండును తీగెలుసాగుచుండును పేరుకొనియుండును, గొంతువద్ద చేరుకొనుచుండును. దుర్గంధముగ నుండును, ఆకలిదప్పుల పరికట్టును, నిరామకఫలక్షణము నిరామమగుకఫము, వాసనలేనిదిగ నుండును. నురుగుకట్టియుండును. తెగిపడుచుండును, ఉండలుకట్టి పడిపోవుచుండును. తెల్లగానుండును. నోటికి విరసతను కలుగజేయదు.

౨౫ శ్లేష్మవికారము

శరీరము నిండుగానుండుట కునికిపాట్లు, అతినిద్ర, శరీరము మొద్దుబారుటలు, ఒడలుబరువు, పాలు

మాలిక, నోరుతియ్యగానుండుట, నోట నీరు కారుట శ్లేష్మమును మాటిమాటికిని ఉడుయుచుండుట, మలము లధికముగా వెడలుచుండుట ఒడలు లావుబారుట గుండెలయందు కఫము నిండియుండుట నాడులయందు కఫము నిండుట, గలగండ రోగముగలుగుట అవయవభాగములు లావెక్కుట జఠరాగ్ని చల్లబడియుండుట శరీరమున దద్దుర్లులేచుట కన్నులకు పౌతివస్తువు తెల్లగా కనుపించుచుండుట మూత్రము పురీషము నేత్రీములు తెల్లబడుట అనునవి శ్లేష్మవికారములుగా గ్రహించునది.

౨౬. స్థానభేదమున శ్లేష్మవికారములు

శ్లేష్మము చర్మమునందు వ్యాపించి వికృతమైయుండునేని చర్మము బిగదీయును. చర్మము తెల్లబారును. శ్లేష్మము రక్తము నాశ్రయించియుండునేని పాండువ్యాధిని కలుగజేయును. శ్లేష్మము మాంసము నాశ్రయించియుండునేని అర్బుదము అపచియనువ్యాధులనుకలుగజేయును. శరీరముపై పచ్చితోలు కప్పినట్లు బిగువుగను, బరువుగను నుండును. శ్లేష్మము మేదస్సు నాశ్రయించియుండునేని ఒడలు మిగుల లావుబారును. మేహవ్యాధులు కలుగును. శ్లేష్మము అస్థుల నాశ్రయించియుండునేని యెముకలు, బిగదీయును. శ్లేష్మము మజ్జనాశ్రయించియుండునేని కన్నులు తెల్లబారును. శ్లేష్మము శుక్రము నాశ్రయించియుండునేని శుక్రము పేరుకొనుటయు, శుక్రబంధము కలుగుటయు వృషణాదులయందు బరువును కలుగును. శ్లేష్మము సిరల నాశ్రయించియుండునేని కీళ్ళు పట్టులేని వగును. శ్లేష్మము కోష్ఠము నాశ్రయించియుండునేని, కడుపుపెరుగును. అరుచి, అవిపాకము అనునిట్టి కఫరోగములు కలిగించుచుండును.

౨౭. శ్లేష్మకమునవర్గము

వీతచందనము, అగరుచెక్క, వావింట, చెంగల్వ కోస్తు, వనపు, పిన్ననదాప, పెద్దనదాప, వీనివత్తములు తెల్లతెగడ, దుంపరాష్ట్రము, గచ్చచిగురు, చిరుబిల్వము, గారచెట్టు, జాజి, చిట్టముదము, అను నీమూలికలును వసునము చేయించుట లంకణము నుంచుట నేత్రముల కంజనమిడుట స్త్రీనంగము చేయించుట, శరీరమునకు దంపుశ్శ తవుడు ఉశిరిక కల్గము ఒండుగొట్టి వీనిచే నలుగు బెట్టించుట, శిరీరమునుంచి చెనుటవచ్చు క్రియలను చేయుట, నిదురమేల్కొంది యుండుట, శరీరమునకు శ్రమగల్గు పనులను చేయించుట, ప్రాతఃకాలమందు అధికముగా నడిపించుట, దప్పిని వాతపిత్తవేగములను నిరోధించుట గంఢావము అనగా మంచినీటిని గొంతువరకు పోనిచ్చి పుక్కిలించి యుమియునట్లు చేయుట ప్రాతఃకాలమున శుభ్రముగు చల్లనీటిని నాసికా, ద్వారముచే వీల్చి నోటిగుండ వెలిబుచ్చుట శౌంతి, మిరియాలు, పిప్పలి, కలకండ బిటి నము దాయచూర్ణమును నాసికాద్వారమున నస్యము చేయించుట, గుఱ్ఱపుస్వారి చేయించుట వస్త్రముచే గాని, గొంగులచేగాని, వచ్చిఆకులచేగాని శరీరమునుకప్పి సూర్యకిరణములు తాకునట్లు చేయించుట ఆదిత్యపేటికచే రోగబలము ననునరించి చికిత్స చేయించుట సూర్యనమస్కారములు చేయించుట యోగాసనములు వేయించుట ప్రాతవీయగు రాజనములు అరువదిసాళ్ళనంబావులు, అనుములు నీవారములు మొదలగు తృణధాన్యములు శనగలు పెనలు ఉలపలు యవలు లేక గోధుమలు పేము చిగురు, పొట్లకాయలు కాకరకాయలు లేత వంకాయలు అత్తికాయలు (అంజూరా) నోనకా

యలు, ఉల్లిగడ్డలు, లేతఅరటిపువ్వు, కందగడ్డలు వేపచిగురు, లేత ముల్లంగిదుంపలు, పుట్టతేనె పట్టుతేనె వట్టివేళ్ళనీళ్లు వీటిని ఆహారపదార్థములుగా నుపయోగించుట సూర్య కిరణములచే తత్వమునకు సరిపోవు రంగునీసాలయందు తప్తమైన మంచినీరును పానముగా నుపయోగించుట కటులిక్తకషాయరసములుగల పదార్థము లాహారముగా నిచ్చుట మొదలగు క్రియలను శ్లేష్మ పరిహారమునందు ఆచరించవలయును. ఇట్లాచరించుటచే ప్రకోపించిన శ్లేష్మమును శమింపజేయును. మరియు శ్లేష్మపరిహారమునందు చెప్పబడిన చికిత్సలన్నిటిలో వసునక్రియ మిగుల సుత్రమై నదని ప్రకృతిచికిత్సకులు గ్రహించవలయును. కారణమేమనగా శ్లేష్మరోగికి వసునోషధము ప్రియోగించిన వెంటనే ఆమాశయమున బ్రవేశించి అచ్చట శ్లేష్మాశయముననుండు శ్లేష్మవికార కారణముగు వికృతశ్లేష్మము నంతయు బహిర్గతముచేయును, అందుచే వసునము చేయించుట శ్లేష్మచికిత్సలలో ఉత్తమమైనది. శ్లేష్మాశయము నందలి శ్లేష్మమును, వెడల్పి వేసిన యెడల తక్కిన శరీరభాగములయందలి శ్లేష్మమంతయు తగ్గిపోయి అన్నివిధములగు శ్లేష్మవికారములున్న తొలగి పోవును. ఎట్లన దీని ఉదాహరణము వరిచేలయందలి మళ్ళగట్లు తెగగొట్టిన యెడల వరి, యవలు మున్నగు వానియొక్క మొదళ్ళయందుండు మురుగు నీరుపోయి బాగుగా యెండి శుభ్రబడునట్లు శరీరమునను వికృతిపొందిన శ్లేష్మము హరించి, వికృతులు తగ్గును. మరియు మురికికాలు వల యందలి మురుగునీరును తీసివారబోసి శుభ్రపరచుటచే దుర్గంధము దుర్వాయువు పోయి శుభ్రముగునట్లును శరీరమందలి శ్లేష్మదోషము తగ్గి శరీర మారోగ్యవంతమగును.

పురుషులు మైథునకర్మను నిత్యకర్మలలో జేర్చుకొని రాత్రిం బగళ్లు తడేక దృష్టితో నుండుట చేతను, దుష్టసంకల్పము తోనే స్త్రీని పురుషుడును పురుషుని స్త్రీయు నహిమించుట చేతను వీర్యము స్థానమునుండి కదలి, బలహీనమై చెడి పోవుచున్నది. రాత్రులందు శరీరమును మనస్సును ఆలసి విక్రాంతి గోరును. శరీరమందు బలముతగ్గి రోగబల మధిక ముగ నుండును. మనస్సు నిర్మలముగ నుండదు. అట్టి నమయమందు గర్భమునబడిన శిశువు బలహీనుడు, తల్లి దండ్రులకు గల రోగాంకురములు గలవాడునై ఆల్ప యుష్కంతుడగును. అట్లు గాక పేకువన నిర్మలముగా నుండు సమయమున గర్భముడైన పిండము బలరోగ్యములు గలిగి తల్లిదండ్రులయొక్క ఆరోగ్యమును మాత్రమే పొందును. గాన స్త్రీసంభోగము చేపవన కే ఫలంబులకు తరువాత నుత్పాదయములలోపల చేయవలసియుండును. రాత్రులందు కూడదు.

గర్భధారణ మయిన పిమ్మట స్త్రీకి సంభోగేచ్ఛ జనింపదు. పురుషప్రేరణచే అట్టి వాంఛ గలుగుచున్నది. గర్భిణి పురుష సంయోగముచేతనే వేవిట్లు, అరుచి, బలహీనము మొదలగు రోగములకు గురియగును. స్త్రీయందు ఋతు రక్తము గర్భమును ధరించువరకు నెఱకొకసారి విడిచుచుండును. గర్భధారణమైన పిమ్మట నదికలుపించక, శిశు పోషణకు దగిన పాలుగా మారును. అట్టి సమయమున సంభోగముండుటచే నా ఋతురక్తము జననేంద్రియము వంకకు మరలి స్త్రీయందు పాలులేకుండుటకు కారణ మగును. పాలులేని తలులుండుట కిదియే కారణము. జంతు వులం దీవిపరితమలేదు. పాలులేని దూడలు బ్రతుక జాలవు. తలుల నెవ్వరును పోషింపరు. పోతపాలు, పాల తలులు, డబ్బాపాలు, కృత్రిమాహారములు నవనాగరికతా ఫలితములు. స్వాభావికాహార, విహారములచేగాని యిట్టి వివరత శిశుమరణములు, దుర్బలసంతానము మానదు. బలముగల యాహారమును దినుటవలనగాని, వివాహ వయస్సు హెచ్చించుటవలనగాని ఉపకారముండదు.

స్వాభావికాహారము దినుచు నిగ్రులవర్తనడైన పురుషునకు సంభోగముతో నిమిత్తములేదు. స్త్రీచే ప్రేరింపబడిన యెడల పురుషుడెన్నడును సంభోగేచ్ఛగలవాడు కాడు. ఒక ఇంద్రియవిందు చేర్చుటకుంతయూ రక్తముగావలెను. ఆనవసరముగ వీర్యమును వృథపుచ్చక ఋతుకాలము నందు స్వభార్యయందు మాత్రమే వీర్యము నుపయోగించి

యితరతాగ్ర దుర్వినియోగపరచని పురుషునికే ఆరోగ్య మును, శరీర మనోదార్ధ్యములును గలుగును.

వీర్యమును వృథజేసుకొని స్త్రీ పురుషులు విచ్ఛలవిడిగ సలచ రించనియెడల సత్సంతానము గలుగును. శిశువు పాలు తాగుచున్నంతకాలము సంభోగానవరము లేదు గాన మూడు సంవత్సరములకొకటి రెండున్నాడు తప్ప సంభోగా నవరముండదు పిల్లలగనుటయే నప్ప వారిని బోషించుటకు దగినపాలు తల్లివద్ద లేకపోవుటచేతను, శిశుపోషణకు నీమదేశపు కృత్రిమాహారములే యుపయోగములగుటచేతను ఏటేట పిల్లలగనుట తటస్థించుచున్నది. ఈ వివరితవర్తన మాల మాని స్వాభావిక పద్ధతుల కలపడి మనోనిగ్రహము గలిగియుండునట్లు బోధించుటకు మారుగ సర్వార్థవ దాయకమగు సంతాన నిరోధమును బోధించు పాశ్చాత్య నాగరికతను జూచి భ్రమపడుట శుద్ధమార్గత్వము. ఋషి సంతతివారమైన మనము మన పూర్వుల ననుసరించి బ్రహ్మచర్యము, ఋతుకాలమునందు, వర్షదినముల విడచి సందర్శించు మంచి తరుణమునందు మాత్రమే స్త్రీ సంభో గము గలియుండుట, కొంత సంతానము గల్గిన పిమ్మట వానప్రస్థాశ్రమ స్వీకారమును చేయవలెనేగాని మన స్త్రీలకట్టి దుర్మడతల నేర్పకూడదు. పాశ్చాత్య నాగరికత మనకు ఆనవరములేదు. వారిలోగల మంచి యుజవాటను మాత్రమే మనము నేర్చుకొనవలెనుగాని దుర్మడతల నేర్చు కొనరాదు.

౧౯. దే హా స రి శి ము

సృష్టియందు మనుష్యుడు దప్ప యితర పాణింబులన్నియు ఉడయుడి సాయంత్రమువరకు ఆహార సంపాదనకొఱకు పాటుపడవలెననిదేగాని ఒక నిమిషమైన సోమరులగ నుం డుటకు వీలులేదు. వీనిలో ధనికులును పేదవారును లేరు. మనుష్యులలో నట్లుగాక ధనికులు కొందరు పేదలు కొందరు, మధ్యరకము కొందరును గలరు. ధనికులు శరీరా యాసములేక కూర్చుండి తినుటకు గల సగు పాయముల నేర్పిలు జేసుకొనగలరు. తక్కిన రెండురకములవారిలో మధ్యములు కొంచెమును, పేదలు విశేషమును పాటుపడ వలెను. మనుష్యులు తినిన యాహారము జీర్ణమై రక్తముగా మారును. ఆ రక్తమునందు శరీరావయవములలో శిథిల మైన భాగములను తిరిగి బలపరచుపదార్థము లున్నవి. ఈ యవయవములు కష్టపడి పనిచేసేగాని శిథిలములుగావు. శిథిలములైనగాని నూతన పదార్థముల విశేషముగ గోరవు.

కౌపున సర్వజనులును శరీరమలయునట్లు పాటుపడినగాని చక్కని యాకలి గలగదు. ఆకలిలేక ఆహారము రుచి పడు, ఆకలిగా నున్నప్పు డెట్టి పదార్థమైనను రుచిగానే యుండును. రుచిలేనియెడల జీవకోశము సరిగా లేదని యెంచవలెను. పాటుపడినపోయినను భాగ్యవంతులకు విలువగల పదార్థముల సంపాదించి తినగల దాగ్యమున్నది గాని జీవశక్తి తగినంతలేదు. అందువల్లనే వివిధపదార్థముల గోరుచు ఎల్లప్పుడును వైద్యులచేతియందే వీరి జీవము పాటుపడువానికి చక్కని యాకలిగలదు. తినిన తిండి యంతయు జీర్ణమై శరీరము మంచియుముగలవై యుండును. పేదవానికి తగిన తిండిలేదని కాన్పట్టులు తలచుచున్నారు. భాగ్యవంతునితోపాటు విలువగల యాహారము వీరికి చిక్కనిమాట సత్యమే. ఆహారము యొక్కనిలువ కాన్పట్టులు తలచునట్లు మాంసకృత్తునుబట్టియు, వాని యందలి లోహములను బట్టియు లేదు. జీవకోశము సరిగా నున్నచున్నయెడల అవలంబించునట్లును, తాటిపండు, తేగలు, కలువదుంపలు మొదలగు నే పదార్థములన్నియు పూర్ణమైన బలారోగ్యములకు గలుగును. హిందూదేశమునందు ఒకపూట యైనను పూర్తిగా అన్నములేని పేదలు నూటికి 25 గురు చొప్పున గలరు. వీరందరును ప్రకృతిమందుగల సంపదల అవలు, పప్పు, మాంసాదులు తిని జీవించెదరు. వీరిలో బలారోగ్యములు తక్కువయైనవారులేరు. ఏనుగ, ఆబోతు మొదలగు జంతువులు ఇందలి సత్యమునే బోధించును. మన శరీరము మనము తినెదల సప్రతి పదార్థమునుండియు తన పోషణమున కవసరమైన సర్వపదార్థములను పీఠుట గొనగలను. అట్లుజేయుటకు దగిన జీర్ణశక్తియుండవలెను. జీర్ణశక్తి గలుగుటకుగాని శరీరము అవసరము. ఈపరిశ్రమ విశేషముగా కూర్చుండి సంపాదించు భాగ్యవంతులకును వర్తకులకును, ఉద్యోగస్థులకును, పండితులకును గావలయును. పాఠశాలలందలి బాలురు పగలంతయు విద్యాభ్యాసమునందే గడుపుచురు గాన వీరికిని విశేషపరిశ్రమ గావలయును. విద్యార్థులకు పరిశ్రమవలన మనస్సునకు ప్రార్థయైన విశ్రాంతిగలిగి పరిశ్రమానంతరము చదివిన దంతయు చక్కగా వంటబట్టును. మనకపరిశ్రమవలన జీవించు లాయుర్రుకును, పండితులకును, రాజకార్యధురంధరులకును పరిశ్రమవలనమనస్సునకువిశ్రాంతిగలిగి ఆలోచనా శక్తివృద్ధిబొందును. పాటుపడి జీవించు కూలీలకును, కర్షకులకును కేరుపరిశ్రమ యవసరములేదు. వారికి విశ్రాంతి మాత్రము గావలెను. పరిశ్రమ అందరకును ఒకవిధముగా నుండకూడదు. ఇదియనుష్ఠులకు, వయస్సునుబట్టియు, తిను

యాహారమును బట్టియు తల్లిదండ్రుల వృత్తులను బట్టియు మార్పుగలిగి యుండ వలయును, బాడ్చింటనుఅటకే ధనికుల పిల్లలు అలసిపోవుచురు. అట్టియాట కూలీనిపిల్లలకు వేశాకోశముగా నుండును. ఈ పరిస్థితులు గమనింపక బడులయందు పిల్లలందఱును ఒకేవిధమైన వ్యాయామములను, అటలను చేర్చుచున్నారు. వీని యుపయోగములు గన్పించుచునే యున్నవి. చదువుకొనని కూలీపిల్లవాడు తినుటకు తిండిచాలక పోయినను భాగ్యవంతుని నవలీలగ మోయగలడు. బడిలో పుకేరేచి అటలాడనేర్చిన కొన్ని రోజుత్తరువులకే పుష్కలముల మోయుటకు దాగ్యముడుగు చున్నది. బడులయందు పరిశ్రమకొను నట్టి యేర్పాట్లు జేయుచున్నను, ఎంతదగ్ధవ్యముఖ్యుడైనట్టి యాట స్థలములను కొనుచున్నను, వ్యాయామశిక్షను నేర్చునుపాఠ్యాయుల నేర్పాటు జేయుచున్నను, ప్రకృతికి విరుద్ధమైన నడతలన చాల బాలబాలిక లభిస్తున్నబొంద జాలెను. పాఠశాలలందు భాగ్యవంతులను, పేదలను గలిపి ఒకేవిధమైన విద్యనేర్పుచున్నారు వారి వారి వలయులనుబట్టియు తెలివిచేటలను బట్టియు కొందరికి కొన్నివిద్యలు యుండును, మరి కొందరికి మరి కొన్నిటియుండును. భిరుచియుండును. వారి యభిరుచినిబట్టి విద్యనేర్పక యందరిని పట్టభద్రులుగ దయారుచేయ బ్రయత్నించుట ఎట్టిమార్గమోయో అట్లే అందరకును నొకవిధముగ వ్యాయామము నేర్పుటయు నట్టిదే. తల్లిదండ్రుల దాగ్యమును ఒట్టి పిండశక్తియు, ఎముకలయును ఏర్పడును. ఇట్టి దాగ్యవంతులందరు, కోడి రామమార్గులగుచురు. వారిని తయారు చేయుటకు తగునేర్పు ఉపాధ్యాయుని వండవలెను. ప్రస్తుతందు పాఠశాలలందు నేర్పు వ్యాయామములును, అటలను విద్యార్థులు చేశ సంరక్షణ కొరకుపయోగించువారినిగ దయారుజేయు యుద్దేశముతో నేర్పాటు జేయబడలేదు. కాళ్లుచేతులు గడించుచుచేత అట్టిశక్తి రాజాలమునందయైన బలము రావలెనన్న ప్రతీతినిగ్రామములకు ఒకటి రెండు తాలింఖానాలు జేర్చబడి రోజునకు ఆధమము ఉదయాస్తమానములందు 4 గంటలకు దక్షిణ-వగావండునట్లు సాము గరిడీలు, దండెములు, బస్తీలు మొదలగు విద్యలు పిండశక్తిగలిగిన ఉత్సాహవంతులకు నేర్పి, ప్రపంచక మందలి బలవంతుల ఛాయాపటముల నెదుటనుంచి వారిగలెగావలెనను తలంపుతో పోటీ పరిక్షలుబెట్టి కర్మశిక్ష నేర్పరుపవలెను. అంతలము లేని పిల్లల విషయములో వారి వారి ఆభిరుచిని బట్టి వ్యవసాయము, తోటదన, గొడ్డలి, మొదలగువానితో పనిచేయుట మొదలగునవియు, విశేషపరిశ్రమ

గలుగజేయు చెడుగుడి, కాలిబంటి, మిలిటరీ డీల్లు మొదలగు వ్యాయామములును పూర్తిదినమందును పిల్లలందరకును పరిశ్రమ గలుగు నట్లేర్పాటుండుండవలెనని కొందర కొక దినమందును మరియొకరి కొక దినము చొప్పుననుండిన లాభములేదు, విద్యావిధానమువూర్తి పృథ్వి అనుకూడ పాఠశాలలందు కేర్పి, ఆచారణ పద్ధతులకూడ నేర్పటం దగిన యేర్పాట్లున్నయెడల, చదివినంతసేపు చదువుటయు పిమ్మట వారివారి కనవల వృత్తులు జేయుటచే ప్రహరశ్రమ దగిన వ్యాయామమందు ఏర్పడుచున్నది. అట్లుగాక ఉదయాస్తమానములు గొడ్డలిగని చేయువాని యొక్కయు, సమృద్ధిపని చేయువానియొక్కయు పిల్లలకు బ్యాడ్ మెంటును ఆటవాడించుటవలన గలుగు లాభమేమో, ఆ యేర్పాటుజేసిన అధికారులకుదప్ప యితరులను బోధపడదు. పిల్లల విషయమందేగాక పెద్దలయందుగూడ వ్యాయామము గావలెనుమాల వర్తిండును. అన్నిజాతులలోను పాటులేకుండ మాన్యుండి అనగలవారందరు అధమము రోజునకు రెండుగంటలైనను శరీరమునకు చెమట పట్టునంత పరిశ్రమ చేయుచుండవలెను. ఈ పరిశ్రమ నాలుగు గోడలనుదగ్గరగా ఒపారంగనలమందు, పరిశుభ్రమైన గాలి గలచోట్ల చేయుట మంచిది. అంతేగాక, తగు పరిశ్రమ నివ్వని బంధుయాలకు బదులు చిన్నచిన్న తోటలను లేచుకొని వానియందు పనిచేయుటవలన చక్కని ఉత్సాహమును, మనోనిర్మలత్వమునుకూడ గలుగగలవు. తోటలులేని వారు ఇరుగుపొరుగువారి తోటలలో పనిచేసినను మంచిదే. తమ తోటలయందు ఆభిగూనములేని కూలివాళ్ళను బెట్టుకొని పని చేయించుకొనుచు తాము ఆటలాడుటవలన ఏమి ప్రయోజనమో యోచింపుడు. గౌరవభంగమని యూహించకుడు. ఏ పనిజేసినను గౌరవభంగములేదు. వ్యాయామమునందు నడచువానికి పనిపాటవలన గౌరవభంగములేదు. ఇందుకు మహాత్ముడు మొదలగు మహాపురుషుల జీవితములే తార్కాణములు. మహాపురుషులెవ్వరును సోమరులుగ నున్నట్లు కనిపించరు గాన ఆర్థములేని ఆటలకంటె ఆభిమానముగల స్వంతపనులను శరీరాయామము గలుగునట్లు జేసికొనుట యుక్తమైన పరిశ్రమగా నుండును. ఇష్టప్రకారమున ప్రీతిపూర్వకముగా పరిశ్రమ గలుగుటలేదు. భాగ్యవంతుల యిండ్లయందు పనులుజేయుటకు పరిచారకులుండురు. వీరి యిండ్లలోని స్త్రీలు భోజనము స్వంతముగజేయుటయే గౌరవహీన మనుకొందురు. అందువల్ల తమ శరీరములే తమకు బరువుకాగా సదా ఆనారోగ్యముతో బాధపడుచు వైద్యులను పోషించుచుండురు. వీరి శరీరములు

రక్తహీనములై విపర్యయ గలిగియుండును. అట్లుండుటయే నాజూక ముకొందురు. బలముగానుండుట మోటు. వీరిని జూచి సామాన్య స్త్రీలకూడ నాకర్షణ బెట్టుకొని పనుల జేయించుకొన జూచుచున్నారు. తమ భర్తల కట్టింది సంపాదించు స్వల్పద్రవ్యము కుటుంబపోషణకే చాలకపోగా వారిని ఋణములపాలజేసి తామేపనియు జేయక కూర్చుండుటవలన ఆరోగ్యము చెడుటయేగాక దరిదురి లగుటయు సంభవించును. గావున స్త్రీలకు ముఖ్యముగా పరిశ్రమ అవసరము. పరిశుభ్రమైన ఎండయు, గాలియు తగులవలెను. అందుకుగాను సాధ్యమైనంతవరకు స్వయముగ యింటిపనులు జేసుకొనుటయే మంచిది.

నాగరికత వృద్ధిచేసి ప్రయాణసౌకర్యము అధికముగాగల యీ కాలమునందు కాలినడకయే లేకుండ పోవుచున్నది. జీతములు చాలవనియు, ఆదాయము తమ కుటుంబపోషణకు తగియుండలేదనియు మొఱపెట్టుదులే గాని కారు ఖర్చు మానలేరు. విశేషముగ తొందరపనులు గలిగినట్టియు, ఒక్కనిమిషము వ్యర్థమైనయెడల వారు సంపాదించు దానిలో ఒకరూపాయ పోవుకట్టియు వర్తకవ్యాపారులు గల పాశ్చాత్యదేశములందు వాయువేగముతో బోవు విమానములును, కారులును అవసరమేగాని పని పాటులు లేక మూల్గులు పొద్దు జరుగక ఆరుగులమీద పడి దేకెడు జనులకు తొందరగా ప్రయాణముజేయుట వలన ఫలితమేమి? ఇంటనుండి త్వరలో బోయి బంధువుల యింటి ఆరుగుపై దేకులేగదా! క చేరిపనులకు గూడ నడచివెళ్ళ గలిగినంత సావకాళముగ ఏల బయలుదేరరాదు. ఆరోగ్యమును గాపాడుటకు నడకవంటి మంచి వ్యాయామములేదు. ప్రతిరోజునను తగినంతదూరము దురుగుగా మంచి గాలియందు నడచునట్టి వారికెట్టి రోగములును రావు. ఊపిరితిత్తులు చెడినవారికి నడకవలనను, పరుగెత్తుటవలనను ఒక సంవత్సరములో ఊపిరితిత్తులు బలపడును. అజ్జీరమే సర్వవ్యాధులకును మూలముగదా! అట్టి అజ్జీరము నడచుట వ్యాయామముగా పెట్టుకొన్నవారికి కనబడదు.

నడక వ్యాయామముగా చేసుకొనవలెనన్న ప్రాంతికాలమున 4 మంటలకు లేచి చురుగు నడువవలెను. నీపాయిలవలె రొమ్మును విరచి తలపైత్తి క్యాగను సరిగా దీసికొనుచు నడువవలెను. కృమిముగ చురుకుదళమును దూరమున పెచ్చించవలెను. కొంతకాలమునకు పరుగెత్తుట కూడ ఆలవాటు జేసుకొనుట మంచిది.

ప్రవాహమందు నీడుటకూడ చాలమంది వ్యాయామము. రోజునకొక యరఘంట చొప్పున ఉదయమున పృథావా నునందు ఆరూపము గలుగునట్టిదుటవలన సర్వరోగము లును వైద్యులనహాయ మనసరములేకనే తుదురును.

తీరికగా కూర్చుండి తీనుటకు వసతిగల మనుష్యులకు యోగ వ్యాయామము ఉపయోగముగా నుండును. సర్వవ్యాధు లును యీ యోగాభ్యాసముచే గురురును. ఇహపరసాధన మైనవి. హఠయోగపృథ్వీపికయందు ఆభ్యాసము చేయు కర్మమును గలదు. జాగ్రత్తగా గురుశిక్షనొంది యారం భింపవలెను.

బాలరతును, బాలికలకును దప్ప వయస్సుమీరిన వారి కందరకును పనిసాటలే చక్కని వ్యాయామములు. బాలరకు తగు పరిశ్రమల నలవాటుజేసి వారిని బలకాలు రుగ దయార చేసినచో వారు పెద్దలయిన పిమ్మట వ్యాయామమును విడవక సదా ఆరోగ్యవంతులుగ నుండ జూచెదరు.

౨౦. స్నానము.

మన శరీరము చర్మముచే గప్పబడియున్నది. ఈ చర్మ ము నందంతటను వెళ్ళు-వేల సూక్ష్మరంధ్రము లున్నవి. చర్మమున కడుగు పొరయందా చెమట గ్రంథులున్నవి. శరీరమారోగ్యముగా నున్నపుడు రక్తములోనుండి కొట్టు కొని వచ్చు కొన్ని చెడుపదార్థములును, నీరును యీచె మట గ్రంథులచే నరికబట్టిబడి చెమటరూపమును బొంది, చర్మమందలి సూక్ష్మరంధ్రముల నుండి బ్రేటుకు వచ్చును. శరీరవేడిచే నీరింతును. మలిన పదార్థములు, పైనుండి పడెనున్నవృ కలిసి చర్మమున కంటుకొనుటచే నీ రంధ్ర ములు మూతబడి చెమటను రావడం ఆప్తును. అందు వలన చర్మరోగము లేర్పడును. గావున పృథివి మందుననుయిం టిని తుడిచి బాగుచేయుచుండుట ఎంత అవసరమో అంత కంటె వెళ్ళు-వగ శరీరమును శుభ్రపరచుటయు అవసరమే. హిందువులు స్నానముయొక్క- అవశ్యకతను గమనించి నిత్యకర్మలలో నొకటిగ నిర్ణయించి యున్నారు. స్నానము యొక్క- అత్యవశ్యకతను మూర్ఖజనులకు గూడ బోధపర చుటగాను పృథావారోగములందు స్నానమాడుటచే సర్వసాపేక్షములు నశించునని కూడ బోధించి యున్నారు. స్నానము జేసినగాని యొకర్మయు జేయరాదని కానించి యున్నారు. ఇతర మతస్థులలో గూడ స్నానము విధించ

బడియే యున్నది. స్నానమువలన చర్మమునందలి మురికి పోయి, సూక్ష్మరంధ్రములు తెరువబడి యుండును. అందు వలన తిరిగవచ్చు చెమట కట్టి యాటంకమును గలుగదు. అందు వలన చర్మవ్యాధులేవియు గలగవు.

చన్నీటిస్నానము, వేడినీటిస్నానమని రెండువిధములగు స్నాన ములుగలవు. అందు వేడినీటిస్నానముకంటె చన్నీటిస్నాన మేఅధిక ఆరోగ్యదాయకము. చన్నీటిస్నానమువలన ఉష్ణ ముగా నుండెడు మన శరీరము చల్లబడి మనకు చలివేయును. ఈ చలిబాధకు భయపడి చాలమంది వేడినీటిస్నానమునే జేయగోరుదురు. కాని చన్నీటిస్నానముజేసిన వెంటనే చర్మము చల్లబడునుగా! మన దేహమం దంతటను చర్మమునందుగూడ వెత్తురకొలువ లున్నవని మీకు తెలిసిన విషయమే. ఈ రక్తము మన శరీరమును సరియైన ఉష్ణ ముతో నుంచును. ఏభాగమునందు ఉష్ణముతగియున్నదో ఆ భాగమునకు రక్తప్రవాహము విశేషముగ పోయి యా భాగమును తిరిగి ఉష్ణపరచుచుండును. ఈ విధిచే చన్నీటి స్నానముచే చల్లబడినశరీరము వెంటనే వేడియగును. పిమ్మట చలికనుపించును. వేడినీటిస్నానమువలన మనశరీరము వేడిగా నుండునుగాని స్నానము మానిన వెంటనే చుట్టునున్న చలి గాలి శరీరమునకు సోకుటవలన విశేషమైన చలివేయును. శరీరమును చల్లబరచినపుడు తిరిగి వెచ్చబడుటకు ప్రతీకార శక్తియని పేరు. ఇట్టి ప్రతీకార శక్తిగలవారే చన్నీటి స్నానము చేయవలెను. అట్టి శక్తిలేని రోగులును వృద్ధు లును వేడినీటి స్నానము చేయవలెను. చన్నీటి స్నానము ప్రవాహారోగమునందు జేయుట మిగుల మంచిది. పృథా వారోగమునందు పౌరతాళమున 3 ఘంటలు మొదలు నూర్యోదయమగువరకును క్రిమి అడుగున బురదతో నుండును. నీరు నిర్మలముగ నుండును గాన ఆ సమయము నందు స్నానము చేయుటవలన సర్వరోగములును మందు లతో నిమిత్తమైతేవడ కాంతించును. స్నానానంతరము కొంచెము కొంచెముగ చన్నీటిని 3 పురుషెట్లు పానము జేయుటవలన రోగనివృత్తియగును. ముళ్ళ-రంధ్రముల గుండ చన్నీటిని పీల్చుటవలన నేత్రరోగములు, ఇంద్రియ వష్టము, శిరోవాతములు హరించును. ఉష్ణోదకమున కిట్టి శక్తిలేదు. శరీరమందలి మురికిని బోగొట్టుటకు రెండువిధము లగు నీర్లును శక్తిగలవే.

స్వీయ చరిత్ర

బుద్ధిహీనులమగుటచే మేము మాంసాహారము తినిననాడు పొందిన బాధ మరచిపోతిమి. లేనిచో మరల నేలనిట్టి పాడుబుద్ధిగలుగును? మా దేహముపై బాధపొందవలసిన కర్మముండి యున్నందున అన్నముతో నావంకాయలకూర తినమొదలిడితిమి. కాని యది నోటబెట్టగానే నోరంతయు నుప్పగానై కృమముగా చైతన్య విహీనమై పోయినది. అంతటినుంచి మేమేమితిను చుంటిమో మాకు తెలియనాయెను అప్పటి మట్టకేమియు బాధలేకున్నను, ఆరాత్రియం తయు కడుపులో గలగల శబ్దముపుట్టి గండర గోళముగా నుండెను. నిద్రొనట్టినదిగాదు. మాంసపుకూరకంటె సదియే గొప్పబాధాకరమై తోచినది. తెల్లవారగల్గి విరేచనమునకు తొందరగాగలిగి పేగులెల్లఁదెగి నీరై వెలుపలికి కారిపోవుచున్నవా? యను నంతటి భయంకరముగా విరేచనమైనది. కడుపులో వేడిమంటలు బుట్టి ప్రాణముపోవునేమోయని నందియము గూడఁ తోచినది. అంతట చేయునదిలేక ఆరాత్రి, “వారిసార భాతి” క్రియవలన కడుపులోనున్న పదార్థము కొంతపఱకు కక్కివేసితిమి. పైగా విడిచి విడిచి చెరువులోదిగి నాలుగు కటిన్నానము లాచరించితిమి. అప్పటికిని బాధోపశమనంబు గానందున రెండుసార్లు వస్త్రధౌతి గూడఁ జేసితిమి. గాని దౌష్ట్యము మాత్రము వెంటనే రక్తగతమై నెలదినములపఱకు నిరంతర ఐసు బాధించుచునే యుండెను. అంతటితో బుద్ధితెచ్చుకొని ఆభుక్తి మానివేసితిమి. ఇదు పరి కొన్నాళ్ళకు మరల 80 లిల్లపీతలను తెప్పించి, ఉప్పుకారము చాల తక్కువగా నందుఁ జేర్చించి, వంటజేయించి, యొకనాటిరాత్రి అన్నముతో దానిని తినివేసితిమి. అదికూడా వెనుక తిన్న

రామ రాజ యోగి గారు

(గతనంచిత తరువాయి)

ఉప్పు చేపకూరకంటె హెచ్చుగా బాధించినది. కాని విడిచిపెట్టలేదు. తరువాత కొన్నిదినములకు రెండు పిసెలబరువుగల పచ్చిపులనచేపను దెప్పించిబాగుగా వంటజేయించి అన్నము చేర్చకుండా ప్రత్యేకముగా దానినే తినివేసితిమి.

ఆహా! అది తినునప్పుడు మాకు గలిగిన యానందమును వర్ణించుట కెంతెంతము? పురాణములను వర్ణించిన సూతమహర్షి మున్నగు వారికైనను తరముగాదు. మింగుడు నది. అరుగు దలపట్టినది. ఆమీఁద బాధపుట్టినది. ఆబాధను తలచుకొనినచో మాకిప్పటికేని దేహమంతయు చెమటఁ బట్టుచున్నది. మరుదినమున వస్త్రధౌతిఁ జేసి మింగినగుడ్డ వెలుపలికి దీసిఁ జూడఁగా నాగుడ్డ కొకవిధముగా చేప చము రంటుకొని, అసహ్యముగా దుర్వాసనతోగూడి కంటితో జూచుటకైన పనికిరానట్టి స్థితియందుండెను. అందువల్ల నాగుడ్డను అవతల వారవేసితిమి. ఆ చేపను తినుటవలన దేహమునకు బట్టిన నీచు వాసన రెండు, మూడు నెలలపఱకు చర్మము వెలువరించుచునేయున్నది. అప్పటి మాదేహ వాసన మాకే హితవుగాక చాల శ్రమఁబొందితిమి. అప్పటి మాదేహవాసనకంటె బస్తీలలోని మరుగుదొడ్డినుంచినచ్చువాసనగూడ నెన్నియో రెల్లు బాగుగా నుండునని చెప్పుటతిశయోక్తిగానేరదు.

తరువాత మేము దేహవాసనల విషయమై కొందరు మాంసాహారులను, కొందరు శాకాహారులను పరీక్షించి చూచితిమి. పైకెంత శుచిగా నున్నవాడైనను, చేపలు మాంసము తినినచో వానినోరు పరమాసహ్యమైన వాసనఁ గొట్టుట మానలేదు. శాకాహారుల కంతకంటె కొంచెము

తక్కువగా దుర్వాసన యుండదు. ఈ రెండు విషయములకు సహాయకారిగా పొగచుట్టయొక్క టీగలదుగదా! చుట్టకంపు విషయమిక్కే నేనెరిగింప నక్కరలేకుండా సర్వమానవులు తెలిసికొనియే యుందురు. ఇట్టి యనుభవములవలన క్రమముగా మాకు సీచుదినవారిని ముట్టుకొనుటకు గూడ శంక జనించినందున సాధ్యమైనంతవఱకు ఆవిషయములో జాగ్రత్తవహించుము.

మన పూర్వ ఋషిపుంగవులు, “అహింస” నెందు కవలంబించికో, బ్రాహ్మణ్యోత్తములు మాంసాహారమేల పరిత్యజించికో, మాకప్పటికి పూర్తిగా బోధపడినది. అనగా మాంసము మానవుని కేవిధముగాఁ జూచినను ఆహారపదార్థము గాదని మాయనుభవముపై చచ్చి బ్రేదీకి తెలుసుకొంటిమి. అంతకుముందు మాకుగల సర్వవ్యసనములును మాయమైపోయినవి. ఎంత గట్టిగాఁ చెప్పు వేదాంతియైననుసరియే, వాడు ఉప్పు దినుచున్నను, మాంసము మానకున్నను, చుట్టఁ గాలుచున్నను వానికి ప్రకృతితత్త్వమేమియుఁ దెలియదని, ఘంటావధముగాఁ జెప్పగలుగుటకుఁ దగిన సాహసముగూడ మాకప్పటికిఁ గలిగినది. శరీరవిషయమేమియుఁ దెలియనివాని కాత్మవిషయ మంతకుమున్నేఁ దెలియఁదని మేమువేరుగాఁ జెప్ప నవసర ముండదు. 1917 లో మేము మాంసపరీక్ష ముగించి శాకపరీక్ష కారంభించితిమి. కొంతకాలము శాకములలో ప్రతిజాతిని 10, 15 దినములచొప్పున ప్రత్యేకముగా భక్షించి పరీక్షించితిమి. అందు ములగాకు బాగుగా నుడుకఁ బెట్టించి, అందలివనరు పిండివేసి ఆపిప్పిలో పెసర పప్పుచేర్చి ప్రత్యేకము దానినే, అన్నము, పండ్లు చేర్చకనే కొన్నాళ్లు తినిచూచితిమి. అందొక దినమునం దాకూర నొక విస్తరిలో చల్లారఁజెట్టి

తిమి. అదితినిపోవలెనని యొక చెడుగామిసింహుడు దెంచివాసనజూచిపారిపోయినది. అట్టికూరను మే మవలీలగా మనిషికి ఒకపిన్నకు పైగా మింగి వేసెడివారము. అప్పుడు మా కాపువేడవంటి నల్లటి విరేచనము సౌఖ్యముగా నయ్యెడిది. కాని చాలావేడిఁ జేసి, కండ్లుమండి, నిద్రపట్టెడిదిగాదు. అదిపచ్చిదిగా నుండఁగా తినుట కెంతమాత్రము వీలుపడినదికాదు. అందుచే దానిపరీక్షచాలించి, మెంతి, పులిచెంచలి, సిరి, తోట, గోగు, తూటి మున్నగు నాకుకూరలు, మాద్బష్టిలో సందర్భమైనంతవఱకు సంపాదించి, తిని, వాని గుణములు గుర్తించి, పరిత్యజించితిమి. అందు కొన్ని జాతియాకులు దేహమునకు విశేషమైన వేడిఁజేసి శుక్లపాతముఁగూడఁ జేసినవి. అందు కొన్ని వెగటుగాను, కొన్ని చప్పగాను, కొన్ని చేదుగానుగూడ నుండెడివి. అం దేకూరగాని పచ్చిదిగా తినుట కెంతమాత్రము వీలుపడినది గానందున వానిని వదులుకొంటిమి,

తదుపరి ఆనవ, పొట్ల, బెండ, బీర, వంగ, కాకర, దొండ, పుచ్చ, ములగ, గుమ్మడి, పనస, కంద, చేమ, పెండలం, బంగాళాదుంపలు, కందమూలములు (సిరగడం) ముల్లంగి, కందులు, పెసలు, ఖనుములు, గోధుమలు, శనగలు, చోళ్లు, బియ్యము, జీలకర్ర, మిర్చి, అల్లము, బెల్లము, తేనె, నేయి, పాలు, తాటిపండ్లు, మామిడి పండ్లు, చింతపప్పు, నూవులు, వేరుశనగలు, జడి పప్పు, జామ, బత్తాయి, నిమ్మ, నారింజ, అనాస, దబ్బ, దానిమ్మ, పనస, ఖమ్మరా ద్యనేక కంద మూలఫలములను సంపాదించి, ఉడికించియు, కాల్చించియు, వేపించియు, పచ్చివిగాను, పలు విధములఁ దిని పరీక్షించియుంటిమి. ఏవస్తువునం దే వస్తువెంత కలిపినచో నేరుచిగలుగునో,

గూడ గుర్తించితిమి. ప్రతివస్తువును పచ్చిదిగా తీసి, యందు పనికిరాని వానిని గమనించి యందు కొన్నిటిని పరిత్యజించితిమి. కొన్ని పచ్చి వస్తువులు గూడ దేహమున కమితముగు హాని జేసి చాలకాలము బాధించినవి.

పచ్చిపదార్థములలో వంగ, ములగ, కంద, కంది, పనసగింజలు, చేమ, ముల్లంగి, కాకర, అనుములు, మినుములు, తేగలు, గోంగూర, తోటకూర, నిమ్మ, దబ్బ, చింతపండు, మిర్చి, బచ్చలి, బియ్యము, మున్నగునవి మానవాహార పదార్థములు గానట్లు స్థిరపరుచుకొని, వానిని తినుటకు పయోగించుటకు తగ్గించితిమి. మరియు నీపైన పేర్కొనిన వానిలో కొన్నిటిని పచ్చివిగాఁ దినఁ బ్రయత్నించి, యమూల్యముగు కొంత కాలమును న్యయపరుచు కొంటిమి. తేగలు, పనసగింజలు, వంకాయలు, ములగకాడలు, కాకరకాయలు, కందదుంపలు, చేమదుంపలు, ముల్లంగిదుంపలు, యెంత ప్రయత్నించి కూడ పచ్చివిగా మ్రొంగఁ జాలమైతిమి. తక్కిన వానిలో కొన్ని వగరు వలన గొంతుదిగినవిగావు. కొన్ని విరేచనము గానిచ్చినవిగావు. కొన్నిదంతములను పులిసి పోఁబెట్టినవి. కొన్నిరక్తమును, కొన్నికోశమును, కొన్ని మెడను, కొన్ని నాలుకను కొన్నికండ్లను, కొన్ని చర్మమును, కొన్ని శుక్లమును చెరిపి వేసినవి.

ఒకసారి మేము కందను పరీక్షింపఁగోరి, యొక పీసెడు దెప్పించి, నేనున్నా, మాయగ్రజాలున్నా నరిగా పంచుకొని తింటిమి. దానిని మాయగ్రజాలు పచ్చిదిగాను నేను కల్పించియు తినివేసితిమి. దానిని మింగిన 10 నిమిషములలో మాయగ్రజానికి కంఠములో దురదప్రారంభించి యపారమైన బాధపెట్టినది. కాల్పుకొని

తినుటవల్ల నాకంతగా బాధఁగలుగలేదు గాని చాలావేఁడి జేసినది. ఆబాధ కాయన తాళఁజాలక, ఒకయర్థశ్చేరు నేయిఁ దెప్పించి త్రాగి వేసిరి. అప్పటికిని దుండ శిగ్గలేదు. అది కంఠ నాళముగుటంబట్టి గోకుఁకొనుటకైన వీలుఁగలుగలేదు. ఆబాధ నొరుల కెరించుటెట్లు? ఆబాధోపశమనమునకు తగిన విధానము గనుపించలేదు. అందుకు చేయునది లేక, దొడ్లోచింతచెట్టు నుంచి రెండుపీసెల లేతకాయలు కొని తెప్పించి, వాని నుపకఁబెట్టించి రెండు గుటకలకింద మింగి వేసిరి. ఆతిండివలనఁగూడ కంఠమునందలి దురద శాంతింపనందున, లేతగుమ్మడికాయ, చుక్కకూర, మట్టు బచ్చలికూర, లేతచింతకాయలు కలిపి ఉడుకఁబెట్టించి యొక వారము రోజులు తినఁగా నాబాధ క్రమక్రమముగా శాంతించి పోయినది. వాతముఁ జేసెడి వస్తువులగు గుమ్మడి మొనలగునవి మాకప్పుడు సౌఖ్యప్రదములైనవి. మాతల్లి గారొకనాడందు కొంత కూరఁదీసి కొని, దానిలో ఉప్పు, కారము మున్నగు సంభారములు చేర్చి, తిరుగఁబోతపెట్టుకొని, అన్నముతోఁ దినగాఁవాతముఁజేసి యామెకు నడుము నొప్పిఁబెట్టి లేవలేక నాలుగు దినములు ప్రత్యేకముగా కారముతోనే తిండితినినఁగాని మంచము మీఁదనుంచి లేచి క్రింద యడుగిడఁ జాలరైరి. ఇట్టి వస్తువులేగాక, కోఁతులు, మేఁకలు తిను పలురకములగు నాకులు, కాయలు దెప్పించి భక్షించిచూచితిమి. కోఁతులు మానవ ప్రకృతికి సంబంధించినవని కొందరు చెప్పు వాక్యములయందు మాకంతగా విశ్వాసములేదు. వానికిని మనకును యేవిషయమునను పోలికఁ గాన్పించదు. అవి పచ్చించి తాకు, చింతకాయలు, ములగాకు, బొప్పాసిఆకు, పచ్చిపంకాయలు,

తుమ్మకూకు, తుమ్మకాయలు మున్నగు కారు వగరు పదార్థములను సైతము భక్షించి జీవించగలవు. ఈ చెప్పిన వస్తువులలో దేనినైనను తిని మనుజుడు జీవించగలడా? అవి మాంసాహారులుగావు. పైగా రాత్రి యవి చెట్లకొమ్మల మీద నిద్రించును. అదియునుగాక చెట్లపై దుముకునంతటి సౌలభ్యముగా నవి నేలపై నడువజాలవు. మరియు నవి చతుష్పాద జంతువులు మనము ద్విపాద ప్రాణులము. యింకను వానికన్న మనుష్యులకనూ, ననేక భేదములు గలవు. కావున వానితో మానవులను పోల్చడగదని నిశ్చయించుకొంటిమి.

మరియు నప్పుడప్పుడు, ఆవకాయ, మాగాయ, నిమ్మకాయ, చింతకాయ మున్నగు నూరుగాయలు వడియాలు, అప్పడాలు, మున్నగు వరుగులు; వెలగ, పచ్చిమామిడి, వాక మున్నగు పులుపు కాయల పచ్చి పచ్చిప్లు; సోడా, లిమెడ్, పర్వత్తు, కాఫీ, టీ మున్నగు పానీయములు, ఉప్పు, యిడ్డెక్, వడలు, ఆవళ్ళు, పోషిటీలు, లడ్డు, జలేబి, మైసూరుపాకం, హల్వా, మున్నగు ననేక బజారు పిండివంటలు; బూరెలు; అరిసెలు, గారెలు, గోధుమరొట్టె, బియ్యపురొట్టె, చోడిరొట్టె, జొన్నరొట్టె, గంటిరొట్టె, మినపరొట్టె, పెసరిరొట్టె, తాటిపండురొట్టె, అరటిపండురొట్టె, కుడుములు, ఉండొళ్ళు, జిల్లేడుకాయలు, అట్లు పిట్లు, ఆవిరికుడుములు, పులియట్లు, మెంతియట్లు మున్నగు గృహసంబంధమగు పిండివంటలుగూడ తిని వానితో బాధపడి వానిజోలి పడలుకొంటిమి. తుద కీపరీక్షకై మాజీవితమునుండి, 10 యేండ్లు పై నలైనవి చాలాధనము చల్లారిపోయినది.

కడకు సర్వకృష్ణములు గడచి కట్టెక్కి బుద్ధిని మర్చింపుకొని, నాలుకను మందలించుకొంటిమి.

అరటి, కొబ్బరి, ఫలములయందున్నా పెసలు శనగల; కాయధాన్యములయందున్నా, గుమ్మడి, ఆనవ, బీర, పొట్ల, దోస, పుచ్చ; కాయలయందున్నా; పెండలము, సిరగడదుంపల యందున్నా బేరీ, యాపిలు, నపోటా, పనస, ఖర్జూరం, బొప్పాసి, తాటిముంజెలు, కొబ్బరి బొండాలు, సీతాఫలములు, రామాఫలములు, లక్ష్మణాఫలములు; మున్నగు దుర్లక్ష్య విరహిత తాజా ఫలజాతులున్నా; మే మాహారముగా నిర్ణయించుకొంటిమి. ఇందొక్కొక్క వస్తువునే తినియు, రెండు, మూడు, వస్తువులనుచేర్చి తినియు, సౌఖ్యముగా జీవయాత్రను జరిగించు కొనవచ్చునని నిర్ధారణగా తెలుసుకొనగలిగితిమి. సహజములైనను మామిడి, జీడి, యీతజామ, తాటి, నేరేడు, చింత, కాకర, వెలగ నారింజ, నిమ్మ, దబ్బు, నువ్వులు, వేరుశనగ, ముల్లంగిదుంపలు, మిర్చి, ఉప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర, అల్లము, కరివేపాకు, బియ్యము మున్నగు ననేక వస్తువులు తినిచూచి, యుండలి దుర్లభములు సహజముగా జీవించుచు యోగముజేయువారికి హానిజేయునని గుర్తించితిమి. పైగా నీవస్తువులలో నేదియైన నొక్కవస్తువునే తిని జీవించజాలనట్లు గూడ తెలుసుకొని వానిని త్యజించితిమి. ఆయా వస్తువులలో కొన్ని ప్రాణహానికరములు, కొన్ని యోగవిఘ్నకరములు, కొన్ని మానవ ప్రకృతికి కేవలము వ్యతిరేక పదార్థములుగా గూడ తెలుసుకొంటిమి.

ప్రస్తుత కాలమున కొందరు తొట్టివైద్యులు తమ రోగులకు, మిర్చికి బదులు మిరియాలు, ఉప్పుకు బదులు సైంధవలహము, చింతపండుకు బదులు నిమ్మపండు, నూనెకు బదులు నేయి, అన్నానికి బదులు గోధుమరొట్టె, పథ్యముగానంగీకరింతురు.

ఆరోగ్యసదనము - పటమటలంక

నల్లపాటి హనుమంతరావు

పటమటలంక, బెజవాడకు రెండు మైళ్ల దూరములో బందరు కాలువ యొడ్డున అతిరమణీయమగు పరిసరములలో ఆరోగ్యశ్రమమున్నది. ఎటుచూచినా

బెజవాడ స్మారకములలో సీతారామావధూత గారిని యెరుగనివారులేరు. వారు బడిలో చదివినది బహుస్వల్పము. చిన్నతనములోనే బందరు



ఆరోగ్యసదనస్థాపకులు

నారింజ, నిమ్మ, బత్తానారింజ తోటలు; దక్షిణమున పుణ్యప్రసవతి కృష్ణవేణి ప్రదేశము ఆరోగ్యసంపాదన కెంతయో తగియున్నది.

లోని రంగావధూతగారి శుశ్రూషభాగ్యము లభించినది. మనసుపండినది. ఆపంట వారి వాక్కులో, వారి చూపులో గలదు. వారి ప్రతి

తలపులు మధురము; మాటలు మధురము; చూపులు మధురము; పనులు మధురము; వారి జీవితమంతా మాధుర్యమే. వారు అందరినీ “నాన్నా” యని సంబోధింతురు. అవధూతగారు నాతిగల్గబడ్డవారి. పిల్లలులేని బహుకుటుంబి. వారు, వారినహధర్మచారిణి చాలాకాలము క్రిందనే వండినపదార్థములను తినుటమాని, ఫలాహారముతోనే జీవించుచున్నారు.

అవధూతగారిది చామసంచాయరంగు. కాయపారు మనిషి. వయస్సు 50 సంవత్సరములు. చూచుటకు అంతవయసువారుగా కన్నడరు. పలుకరించినగాని మాట్లాడరు. కనలు, ముఖము తేజోవంతముగా నుండును. చిరునగవులు మోముపై నాట్యమాడుచుండును. వారికి గాంధీమహాత్ముని యందు పరమభక్తి. ఖద్దరు దీక్షగా ధరింతురు. రంగావధూతగారి కర్మత్యాగమునకు, చుహాత్ముల వారి కర్మఫలత్యాగమునకు, తమ మనసులో ఘోరమగు పోరాటము జరుగుచున్నదనియు, దేనికి విజయము కలుగునో చెప్ప జాలమనియు శలవిచ్చినారు. పుట్టినది పల్లెకులమైనను, జ్ఞానము వలన వారు బ్రాహ్మణులు. వారిని తలచుకొని నపుడెల్లా ధర్మవ్యాధుడు జ్ఞాపకము వచ్చును.

రంగావధూతగారి పరిచయముతో కలిగినప్పుడే పరహితేచ్ఛమనస్సు నుజ్జూత లూచినది. ప్రకృతి చికిత్స, ఆయుర్వేదము, హోమోపతీనైద్యముల ద్వారా 35 సంవత్సరములనుండి రోగార్తులకు సేవజేయుచున్నారు. 7 సంవత్సరములక్రింద 25 వేల రూపాయిలు పెట్టి నుండరమగు భవనములు కట్టించినాడు. అన్నీ చక్కని డాబాగదులే. 20 మందిరోగులు కుటుంబసహితముగా నివసింప వచ్చును. తొట్టిస్నానములకు 20 చిన్న చిన్న గదులు; వంటచేసికొనుటకు నివసించుటకు

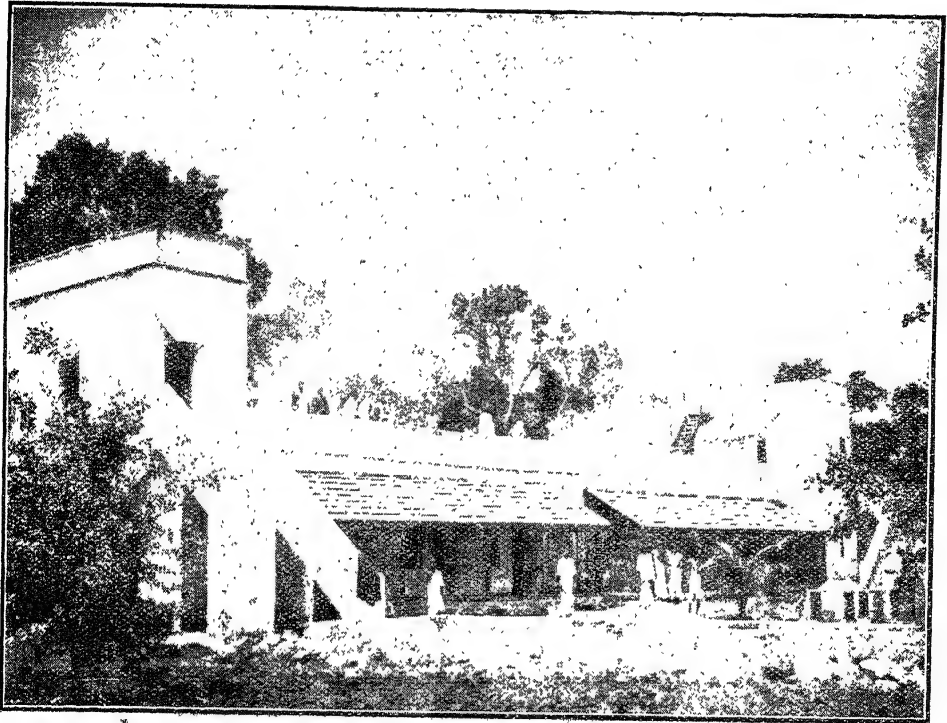
20 విశాలమగు భాగములు. ఆరోగ్యసదనము నకు వెనుక రు 1200 లు పెట్టికొన్న నిమ్మ, నారింజతోట యున్నది. ప్రకృతి చికిత్సకు సంబంధించిన వివిధగ్రంథములును, పలుకరములగు పరికరములును, 4, 5, వందలరూపాయిల విలువ చేయునవి కలవు. భవనములకు యితర పరికరములకు వ్యయపరచిన యీ పెద్ద మొత్తమంతయు వారు నైద్యమువల్ల సంపాదించినదే. కొంతఆరోగ్యభాగ్యమును పొందిన సంవత్సరహస్తలు ధర్మముగా యిచ్చినది కూడ కలదు.

క్షయ, కుషు మొదలగు సాంక్రామిక రోగములచే వీడింపబడు రోగుల నుంచుటకు యింకను భవనములు కట్టవలెనట. ఇట్టి ప్రకృతిచికిత్సాలయములు కాశీ, హరిద్వారములో తప్ప హిందూ దేశములో మరెచ్చటను లేవట.

హైదరాబాదు, బెంగళూరు, బొంబాయి, కడప మొదలగు దూరదేశములనుండి రోగులువచ్చి చికిత్సను పొందుచున్నారు. మన్ను, నీరు, ఎండ, గాలి, మెరుపు (విద్యుత్తు) కూర, కాయ, పండు మొదలగు ప్రాకృతికవస్తువుల సహాయముతో ఎట్టి అసాధ్యమగు రోగమునైన కుదుర్చదురు. రోగులు నివసించు బసలు మూడుతరగతులుగా విభజింపబడినవి. ఆ బసలకు వరుసగా మొదటి నెలకు రు12-8-0 లు, రు11-8-0లు, రు10-8-0లు, చొ॥ అద్దె వసూలు చేయబడును. రెండవ నెల నుండి, ఎన్ని నెలలున్నను అందులో సగము మాత్రమే తీసుకుందురు. ఈ డబ్బు అచ్చట పనిచేయు నొకరు, చాకర్ల జీతములక్రింద యుపయోగింతురు. బొత్తుగా యివ్వలేని బీదలవద్ద యేమీ పుచ్చుకొనరు. నిరుపేదలకు పథ్యపాన

ములుకూడ వుచితము. రోగములు యము చేసినందుకు ప్రత్యేకరుసుములు లేవు. సయమయిన ధనికులు వారివారి సంతోషము కొద్దీ ఆరోగ్యసదనమునకు సహాయము చేయు

“అయ్యో” రోగములు నయమవుటకు అవధూత గారి సాంగత్యమే చాలునన్నాడు. ఆమాట ముమ్మాటికి యథార్థము. అట్టి వైద్యుడు దొరు కుట రోగులభాగ్యము. ఆరోగ్యసదనమును



ఆ రో గ్య స ద న ము

చుందురు. సదనముయొక్క పోషణార్థము సాలుకు రు 1200-0-0 లు వ్యయమగును. ఆరోగ్యసదనమునకు సంబంధించిన యావదాస్తిని ఇంకా కొంత ఇతర స్థిరాస్తిని ధర్మకర్తల వశముచేయవలయునని అవధూతగారి సంకల్పము. నిద్రలేమికి చికిత్సపొందుచున్న ఒక రోగి

గురించి, దానిని స్థాపించి పాలించుచున్న అమృతహస్తానిగురించి ఆంధ్రలోకమునకు హెచ్చుగా తెలుపవలెనను కుతూహలము నాచే యింతగా వ్రాయించినది. రోగార్తులు ఆరోగ్య సదనముయొక్క లాభమును విరివిగా పొందుదురుగాక.

రంభాఫలాలు

అరటిపండు తేలికగా జీర్ణంకావనీ, జీర్ణశక్తి బాగా ఉన్నవాళ్లే వాటిని స్వీకరించాలనీ ఒక దురభిప్రాయం చాలామందికి వుంది. బాగా పక్వంగానిపండు తినడంవల్ల అరగకపోవడం సంభవిస్తుంది. బాగా పక్వంకాని ఏపండుతినా అరుగదు. సీమరేగుపళ్ళూ, పుచ్చు, పియర్లు— ఏపండ్లయినా పక్వంకాకుండా తింటే అజీర్ణానికి కారణం అవుతాయి.

అరటిగెల చెట్టున దోరగిలిన తరువాత కోసి పండ వేస్తే అందులో ఉన్న “ఆహారగుణం” సంపూర్ణ తన పొందుతుంది. దానిరుచి నినుముడిస్తుంది. ఈ పండడంలో పండులోఉన్న పిండిపదార్థం తేలికగా అరిగే మధురపదార్థంగా మారుతుంది. పూర్తిగా పండకుండా—అంటే పండుయొక్క చర్మం పూర్తిగా పసుపుపచ్చగా మారక పూర్వం - పండుకుతింటే బాగా ఉంటుంది. ఆతరువాత దశలో—అంటే బాగా పైచర్మం పసుపుపచ్చరంగులోనికి మారిన తరువాత పిండి పదార్థం చాలాభాగం మధురపదార్థంలోకి

మారిపోతుంది. ఆదశలో పండు రుచిగానూ పరిమళంగానూ ఉంటుంది. తేలికగా జీర్ణమూ అవుతుంది. కాని ఆతరువాత దశలో—అంటే పూర్తిగా “మిగులముగ్గిన తరువాత (చర్మం గోధుమపర్ణంరంగు పొందినతరువాత) పిండి పదార్థంసంపూర్ణంగా మధురపదార్థంగా మారి పోతుంది. అప్పుడు దానిరుచి, పరిమళం బాగా ఇనుముడిస్తుంది. అతితేలికగా జీర్ణమౌతుంది. బాగా మిగుల ముగ్గిన అరటిపండు తింటే అజీర్ణం ఉండదు. ఆహార శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనా ఫలితంగా చెప్పింది ఏమిటంటే అరటిపండ్లు “మిగుల ముగ్గినవి” ఎన్నితినా జీర్ణమవుతాయి. బంగాళా దుంపలోఉన్న పిండిపదార్థంకంటే ఇందులో ఉన్న పిండిపదార్థం తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. ఎంతబాగా పండుతే అంత తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి.

ఆహారం జీర్ణంఅవటానికి ఎంతకాలం పడుతుంది? అని పరిశీలించినవాళ్లు కొవ్వుపదార్థాలు అన్నిటి కంటే ఎక్కువకాలం తిసికొంటాయని, పప్పు పదార్థాలు అంతకంటే తక్కువ కాలంలోనూ, పిండిపదార్థాలు (అరటిపండులో ఎక్కువగా ఉన్నది) అన్నిటికంటే తేలికగానూ జీర్ణం అవుతాయని తేల్చారు.

ఆరవ ఆఖిలభారత ప్రకృతివైద్యమహాసభ, మదరాసు.

అక్టోబరు 23. 1938.

ఆరవ ఆఖిలభారతమహాసభ అక్టోబరు 23వ తారీఖున మదరాసు నగరమున సమావేశ మగును. సభా సమావేశ స్థలమును, కార్యక్రమమును కొలదిదినములలో పత్రికలలో ప్రచురింప బడును. కావున ప్రకృతివైద్యమాఖిమానులందరు టీకాల నిర్బంధమునుగూర్చి తమ యభిప్రాయము లను గవర్నమెంటువారికి తెలియజేయుటకై విచ్చేసి సభ జయప్రదముగ జరుప ప్రార్థితులు. ఈ మహోద్యమమునకు విరాళములు కృతజ్ఞతాపూర్వకముగ స్వీకరింపబడును.

ఇట్లు,

పుచ్చా వెంకటాద్రియ్య, సాధారణ కార్యదర్శి,
ఆఖిలభారత ప్రకృతి సంఘము, బెజవాడ.



స్నానము



డాక్టరు కొణిజేటి కోటిశ్వరరావు, ఎ. యల్. ఐ. యం.

స్నానము శరీరమునకు చేయు మేలునుగుఱించి హిందువులకు తెలిసిన ట్లితరులకు తెలియదనుటలో అతిశయోక్తి లేదు. ఎందువల్లననగ ఆర్యులు కర్మవిప్లాగరిష్టులగుటచే వేదపురాణాదిహిందూ సమస్తగ్రంథములందును, రోగములు కలుగకుండచేయు నారోగ్యవిధులను ఆధ్యాత్మిక కాంక్షతో మేళవించి, సదాచారము లనుపేరుతో నాచరించునటుల విధించిరి. ఇప్పటికిని హిందువు లావిధులకు కేవల మారోగ్యదృష్టితో కాక పోయినను, నాచారరూపకముగనైనను నాచరించుచునేయున్నారు. మన దేశమున పురుషులుదయమునలేచి కాల్యకృత్యముల తీర్పుకొని స్నానము చేయడము, స్త్రీలును కాల్యకృత్యముల తీర్పుకొని గృహమును భోజనపానాదిపాత్రలను శుభ్రము చేసికొని స్నానముచేసికొని భోజనపాకములను చేయుటాచారమైయున్నది. శూద్రులలో కొందరొకవేళ వ్రదయమే స్నానము చేయకపోయినను సాయంత్రమైనను తప్పక చేయుదురు.

ఆయుర్వేదవైద్యశాస్త్ర ప్రారంభమున రోగములు రాకుండ చేసుకొనుట కారోగ్యవిధులను చక్కగా బోధించిరి. పాశ్చాత్యులు దంతధావన చేసుకొనకపోవుటచేతనే వారికి దంతవ్యాధులు పొచ్చుగ కలుగుచున్నవి. అందువల్ల నిప్పుడిప్పుడు పాశ్చాత్యులు దంతధావనచేయుటకు మొదలడిరి. అట్టి యనారోగ్యచారములతో తులనగా జాతికి సంబంధించిన మన ప్రభుత్వ

మువారు హనుమంతునికి కుప్పిగంతులు నేర్పినటుల హిందువుల కారోగ్యవిధులను నేర్పుటకు నేయిలేని నేతిబీరకాయవలె, నారోగ్యవిధాన మిసుమంతయులేని యారోగ్యప్రచారమును, సంవత్సరమున కొకవార “మారోగ్యవారము”ను పేరుతో మన దేశమున సాగించుచున్నారు. ఆ వారమురోజులైనను, ప్రతిపట్టణమునందైనను వీధులు, మరుగుదొడ్లు పైడ్ కాల్వలు మొదలగు వాటిని పరి శుభ్రితచేయించడము, యెక్కడెక్కడ ననారోగ్యవిధానము ప్రబలియున్నదో దానిని తొలగించడము; ప్రజలు నివసించు ఇండ్లను శుభ్రముచేసికొని పరిశుభ్రమైన యాహారమును సేవించుచు, యారోగ్యవిధానము నాచరించవలసినదిగ ప్రజలకు బోధించడము, మొదలగు ఆరోగ్యప్రచారమును జరిగించుటలేదు.

సాన్నమువలన మనోనిర్మలత, శరీరనైర్మల్యము కలుగునని యార్యులు గ్రహించియుండిరి. మఱియు సాన్నమువలన బలముకలిగి, శరీరము నందలి మురికిసంతటిని పోగొట్టి, చర్మమును శుభ్రపఱచి స్వేదరంధ్రముల వికసింపజేయును. స్వేదరంధ్రములు మాలిన్యాదులతో పూడిపోయినచో స్వేదరంధ్రములగుండ ప్రాణిమాయువు సంచార ముగిపోయి శరీరములోని దుష్ట వేడిమిని మాలిన్యాదులను రక్తమునుండి బహిష్కరింపబడక రక్తములో నిలిచిపోవుచున్నందున రక్తముచెడి చర్మవ్యాధులు, ప్రాణములు, కలుగు

చున్నవి. కనుక స్నాన మారోగ్యముకొఱకే గాని యాచారముకొఱకుకాదని దలచి శీకాయ పిండి మొదలగువాటితో బాగుగా రుద్దుకొని చర్మమునందుగలమట్టిని పోగొట్టుకొని స్నానము చేయవలెను. సబ్బులతోరుద్ది స్నానముచేసినచో చర్మమునగల మురికేసి పోగొట్టజాలకపోగా దాని యందుకల కొవ్వుపదార్థములతో చర్మరంధ్రములనుపూడ్చి యనారోగ్యము కలిగించును గాన శీకాయపిండి, శనగపిండి, మొదలగువాటితోను, ఖద్దరుతుండ్రతోను, రుద్దుకొని స్నానముచేయుట యారోగ్యప్రదము. చర్మము శుభ్రపడిన తన్నిష్ఠములైన దురద, శ్రీమాదుల వారిచి, స్వేదము, తండ్రి, దప్పి, తాపము నడచును. స్నానము రోమకూపములనుండి బయలుపెడలు నట్టి జఠరాగ్నిబాహుల నడ్డగించుటచేతను త్వక్కు (చర్మము) నాశ్రయించియుండు బ్రాజికపిత్తము లోనపరివేశించి ఉష్ణమును నృద్ధిచేయుటచేతను నగ్నిదీప్తిని కలిగించును. మఱియు స్నానము వలన సరములకు పుష్టినిచ్చి బుద్ధినిహెచ్చించి యుత్సాహమును కలిగించును. కనుక ప్రతిదినమును స్నానమాచరించునటుల మనపూర్వులు విధించిరి.

స్నానముల వివరము

స్నానములలో శిరస్నానము, కంఠస్నానము, అని రెండురకములుగ మనదేశమున నాచరించుచున్నారు. ఉష్ణోదకముచే కంఠస్నానముచేసిన బలప్రదము. కాని ఉష్ణోదకమువలన వెండ్రుకలకును, నేత్రములకును దుర్బలత్వము కలుగును. కనుక శిరస్నానముష్ణోదకముతో చేయరాదు. అభ్యంగనమునమాత్రము నులివెచ్చని నీటితో శిరస్నానము చేయదగును. చల్లనినీటితో కంఠస్నానముచేసిన శరీరవేడియంతయు శిరస్సునకు

చేరును కనుక కంఠస్నానమునకు వేడినీరును, శిరస్నానమునకు చల్లనినీరును యుపయోగించుట యారోగ్య ప్రదము.

మఱియు వాగ్బటాచార్యులు ప్రతిదిన మభ్యంగనము చేసికొనవలసినదిగ స్వస్థవృత్తములో విధించిరి. శిరము, కర్ణములు, అరికాళ్లు, వీని యందు తైలము (నూవులనూనె)తో మర్దించుకొనియు, శరీరమునకూడ తైలమును మర్దించి నలుగుపెట్టుకొని, దేహమర్దనాదులతో చేయు స్నానమున కభ్యంగనమనబడును. అభ్యంగనమునకు నాముదము ఉపయోగించిన కంటికి చలువ చేసి దృష్టిమాంద్యము కలిగించును నెయ్యి, కొబ్బరినూనె మొదలగు వాటికంటె నూవులనూనె శ్రేష్ఠము. నూవులనూనెవల్ల మిక్కిలి వేడికలుగుచున్న మూలికాదులతో సంస్కరింపబడిన తైలము వాడుట మంచిది. అభ్యంగనము వలన కేశవృద్ధి, మెదడు, యింద్రియములు వీటికి తృప్తి కలుగచేయును. తైలముతో కర్ణపూరణమువలన కలుగుదుర్లు, పెడతలపెద్దనరము, శిరము, కర్ణములు, వీనియందు కలుగు శరాలను హరించు పాదాభ్యంగనము వలన పాదమునకు దృఢత్వము నిద్ర, దృష్టి, నైర్మల్యము మొదలగునవి కలిగించుటయేగాక పాదమునందు సుప్తి శ్రమస్తంభము సంకోచము పగుళ్లు వీనిని పారగొట్టును. పైరీతిగ యభ్యంగనమును మల బారుప్రాంతస్థులును దక్షిణాత్ములును వారమున కొకపర్యాయమైనను తప్పకనాచరింతురు. అందు చేతనే అరవములో 'వైద్యనుక్కు కొడ్కిరపణము వారికి యనుక్కుకొడు' (వైద్యసకీచు డబ్బును తెలికలవాని కిప్పుము) అనుసామెతకలదు. దీనిని బట్టి వాగ్బటాచారు మలబారు ప్రాంతస్థుడనియు, వారిసిద్ధాంతము ప్రకారం అభ్యంగనముయొక్క

మహాత్మ్యరగణమును యాప్రాంతస్థులుగ్రహించి యనుసరించుచుండిరి గ్రహించవలసియున్నది. తీర్ణ పితృప్రకాశ కారణములైన గ్రీష్మ శరత్కాలాదులయందు శీతోదకస్నానమును శీతస్వభావముగల హేమంత శశిరఋతువులయందు ఉష్ణోదకస్నానమును యాప్యాయముగ నుండునని ఆయా ఋతువుల ననుసరించి విధించినను సామాన్యముగ చన్నిటిస్నానమును భరించుకొను శరీర పటుత్వముగల ప్రతివారికిని నమస్త ఋతువులయందును సూర్యోదయమునకు పూర్వము అనగా బ్రాహ్మిముహూర్తమున చల్లనినీటితోశీరఃస్నానము మిక్కిలి ఆరోగ్యప్రదమని చెప్పక తప్పదు. అట్టి ప్రాతఃకాలస్నానమునకు కూప తటాకోదకముకన్న ప్రవాహకోదకము మిక్కిలి గుణతరము. సూర్యకిరణములు ప్రసరించక పోయి, గడ్డి, ఆకులుపడి మురిగియుండు కూపోదకము స్నానార్హము కానేరదు. అట్టివిషయము గు నీటిస్నానమువలన కర్ణాదిరోగములు కలుగును. మిక్కిలి మడ్డిగానుండు ప్రవాహకోదకస్నానము చర్మమునందలి స్వేదరంధ్రముల వికసింపజేసి తద్వారా కలుగు సుగుణములను గలిగించుటకు తోడ్పడజాలదు. కనుక నిర్మలమైన నీటియందే స్నానచూచరించు టారోగ్యప్రదము.

ఇప్పుడు మన దేశములో పై తెలిపిన కంత శీరస్నానములేగాక ప్రకృతి వైద్యములో రోగులకు

కటి లింగస్నానాదులను విధించి తద్వారా సర్వరోగములును కుమర్చుచున్నారు. కటి లింగస్నానాదులవల్ల రోగుల కెట్టి ప్రమాదములు కలుగకపోవడమే గాక, కటిస్నానమువలన రోగపదార్థమంతయు కరిగి విమూలముగ మలాదులుగమారి, బహిష్కారావయములలోనికి బహిష్కరింపబడి రోగనివారణకు కారణమవుచున్నది. అటులనే లింగస్నానమువలన మేహాదిమూత్రోగములుకూడ నశించుచున్నవి. కనుక రోగులకుకూడ చల్లనినీటి ప్రయోగమును ఆయావిధుల ననుసరించి ప్రయోగించుచుండినచో రోగనివారణ కలుగగలదుకాని యవకార మెంతమాత్రము కలుగ నేరదని ప్రకృతి వైద్యము రుజువుచేయుచున్నది. శరీరము పంచభూతములతో నేర్పడినది. కనుక పంచభూతములలో నొకటగు జలప్రయోగముచేతనే సర్వశరీర వికృతులు తొలగగలవను సిద్ధాంతముతోనే కటి లింగస్నానాదులు ప్రకృతివైద్యమున విధించిరి. కనుక రోగులకుకూడ నా యా విధుల ననుసరించి చల్లనినీటిని ప్రయోగించినను యవకారములు కలుగ నేరవని నమ్మతూ స్నానమువలన కలుగు మహాత్మ్యరగణములను గ్రహించి, ప్రతివారును దినమును తప్పక నక్రిమముగ స్నానము నాచరించుచు నారోగ్యమును పెంపొందింప చేసికొన పొధిస్తాను.

ఉన్న గ్రంథములు.

పురుటాలు లేక బాలింత

0-0-6

పాగచుట్టవలన ప్రమాదము

0-0-4

గుభి ప్రసవము

0-0-6

దీర్ఘాయువు

0-0-6

దొరకు చోటు:—

ఆహార రసాయనశాస్త్రము

0-1-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రీస్టు, బెజవాడ.

ప్ర కృ తి కా ర్కా ల య త్ర స్తు - బె జ వా ద.

1938 సం॥ ఆగస్టునెల లెక్కలు.

జమలు.	రు.అ.పై.	ఖర్చులు.	రు.అ.పై.
వెనుకటి నెల నిల్వ		33-12-2	వక్రకృతి స్తోత్రం
ప్రకృతి పత్రిక	156-5-0	163-10-0	భరణములు
,, ,, పోస్టేజీలు	7-5-0		నాకర్లు
పుస్తకములు	330-3-0	333- 5-0	వార్షికోత్సవము
పుస్తకముల పోస్టేజీలు	3-2-0		సేవనరీ
ప్రకృతిస్తోర్న		95- 0-0	అచ్చుపని
ఇంటి అద్దెలకు		8- 9-0	మిసలేనియస్
అడ్వాన్సులు		57- 3-0	నీటిపన్నులు
అప్పులవసూళ్లు		33-12-0	ఇంటిమరమ్మతులు
నీటిపన్నులు		2- 8-9	పత్రికపోస్టేజీలు
			పుస్తకముల పోస్టేజీలు
			జనరల్ పోస్టేజీలు
			అడ్వాన్సులు (పుస్తకాలు)
			బాకీలు తీర్చినవి
			నిలువరొక్కము

మొ తం 727-11-11

మొ తం 727-11-11

వి. మల్లికార్జునరావు,
మేనేజరు.

అ, వెంకట రమణయ్య,
కార్యదర్శి.

ప్ర కృ తి చి కి త్వా వ రి క ర ము లు.

అదిత్య పేటిక 12 రంగు అద్దములుగల		గ్రాహంబొట్టి పెద్దపైజా	2- 8-0
పైజా, సునిశితవైద్య గ్రంథముసహా	రు 60- 0-0	,, చిన్నపైజా	1- 8-0
వర్ణకేంద్రీక కోపకరణము వెండిగిల్పది	40- 0-0	కంటిలోను చెవిలోను నూనె, నీటిబొటు	
రంగుఅద్దములు డజను	8- 4-0	వేయి గాజుగొట్టము	0- 0-3
,, 1 టి 14 X 12 పైజా	0-12-0	డిటో సీసా	0- 2-0
ప్రేమాకట్టించిన రంగుఅద్దములు చిన్నపైజా	0- 8 0	చెవులోను చీమును, మరుపులను కడిగి	
రంగు కాగితములు 1 విడికాగితము	0- 1-0	వేయిటప పిచికారి	0- 4-0
దస్తా	1- 4-0	స్త్రీల గర్భాశయమును గడుగు పిచికారి	0- 5-0
బొన్సు గ్లాసు 2 బొన్సులు పట్టేది	0- 2-0	పుండ్లకు, గాయములకు కట్టుకట్టు గాజుగడ్డ	0- 2-0
అవిరిడబ్బు	3- 0-0	దూదిదిండు	0- 4-0
నీటివడిమిని కొలుచు ధర్మామీటకు	0-12-0	వడినీటికాపు సంచి (రబ్బరుది)	1- 4-0
శరీరవడిమిని ,, ,,	0-12-0	మంచుతడ సంచి	0-12-0

ప్ర కృ తి స్తో ర్న, బె జ వా ద.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు			వ్యాయామము		
	జెల	జెల		ఇతరులకు చందాదారులకు	
	ఇతరులకు	చందాదారులకు			
క్షయము	0 12 0	0 8 0	అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0
శుక్లవర్ణము	0 12 0	0 8 0	సూర్యసమస్కారములు	0 4 0	0 4 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0	డిటో పటములు	0 2 0	0 2 0
వేదాంతము, ఇతరములు			ప్రకృతి నెనుకటి సంపుటములు		
యుపి జీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0	ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
శ్రీలక్ష్మీవ్రతము	0 2 0	0 1 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
ఆదర్శసంఘజీవనము	1 0 0	1 0 0		చందాదారులకు	1 2 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు	2 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు			ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
1 భాగము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు	1 0 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0	17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
				చందాదారులకు	3 0 0

We announce with pleasure the publication of

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

- | | |
|----------|--|
| Part I | Philosophy of Chromopathy and apparatus. |
| Part II | Sexualogy and Sociology. |
| Part III | Psychology and Mental Healing. |
| Part IV | Nervous system and Insanity. |
| Part V | Diseases of organs and Cure. |

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance)	Rs. 10
Post-publication price	Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,
Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA

34

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ఈ ప్రకృతి సాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యసుఖముల కానపడి జెడ జెంటునే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న కారీరక నూనసిక వ్యాధి బాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజన్లను అవసరములేకుండా అలీమూత్రము, క్షయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, ఆధాశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు నులభముగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు హాత్మే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., I.L.D., గారిచే ఆంగ్ల భాషలో వ్రాయబడిన సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటాద్రియ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచిక్ష, వర్ణచిక్ష, యోగనిద్రాచిక్ష మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టరహస్యము లనే యిటులు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1 కి పై 4-8-0. చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుతోలు స్టెగిబిల్ బైండు ,, పై 5-0-0. ప్రతి 1-కి రు 1-0-0.
పోస్ట్ జి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

కొత్త కూర్పు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము.

అనేక నూతనచిత్రపటము లిందు తేల్చబడి నూతన ఫక్టీన ముద్రింపబడినది. మానేమహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవిశేషము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేల్చి తెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు తేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, అసలు శల రు. 3-0-0.
400 పుటలు. ప్రకృతిచందాదారులకు, శల రు. 2-8-0.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

